ژمارە ٤
ک١ ٢٠١٠

پزیشک

گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە
www.pzishkmagazine.com



- بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئایدز لە کوردستان، پێویستە چی بکرێت
- تایماڵتا نیشانەکانی و چارەسەرکردنی؟
- شێرپەنجە چییە؟ هۆکارەکانی چین؟
- تۆشکە چییە؟چارەسەری چییە؟
- زیانەکانی جگەرە کێشان

١ی کانوونی یەکەم ڕۆژی جیهانی ئایدز


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)



دەوربەری تەندروست

سەرووتار

زانستی پزیشکی ڕۆژبەڕۆژلەپێشکەوتن دایەوهەموبوارەکانی پزیشکی لەووڵاتان جێگای دیاری هەیە لەخزمەتکردنی هاووڵاتیان وپێشکەوتن وبەرەوپێشچوونی ووڵاتان بەوەئەژماردەکرێت تاچەنددەسەڵات خزمەتی تەندروستی بۆهاووڵاتیان فەراهەمکردووە،حکوومەت ساڵانەبودجەی زەبەلاح بۆکەرتی تەندروستی تەرخان دەکات هەربۆئەوەی بتوانێت هەرچ نەبێت لەکاتی تەنگاوی خزمەتی تەندروستی پێشکەش بەرۆلەکانی بکات.لەگەل ئەوهەمووماندووبوون وسەرفکردنی کات ماڵ ودارایی بۆلایەنی تەندروستی بەڵام دەوروبەری تەندروست بەدەست نایەت تاهەمووهەماهەنگی یەکترنەبین،بڵاوکردنەوەوگرنگیدان بەهۆشیاری دروستی یەکەم هەنگاوەلەدروستکردنی دەوروبەری تەندروست،هەرکاتێک دەوروبەرتەندروست بووئەوکات مرۆڤەکان جەستەودەروونیان ساغ وسەلامەت دەبێت وکۆمەل لەخۆشگوزەرانی دادەبێت وماڵ ودارایی وکات وسەلامەتی لەخۆڕایی بەفیرۆناڕوات.گرنگترین هەنگاولەدروستکردنی دەوروبەری تەندروست وسەرەتاییترین خاڵی دەستپێکردن بریتیەلەرۆشنبیری تەندروستی لەڕێگای گۆڤاروڕۆژنامەوڕاگەیاندنی بینراووبیسراو،ئەویش بەپراکتیزەکردنی بەرنامەی تۆکمەودانانی کەسانی کارامەوپسپۆڕلەرۆل نواندن وجێبەجێکردنی بەرنامەکانی ئەوبوارەونەک پڕکردنەوەی بۆشایی.ئەگەرهاتووهەرپزیشکەوبەگوێرەی بواری پسپۆڕی خۆی رۆشنبیری تەندروستی بڵاوکردەوە.هاریکاری نێوان نەخۆش وپزیشک زۆرپتەوبوو،پزیشک ڕەفتارەنادروستەکانی ناوکۆمەلی ڕوونکردەوەئەوکات دەوروبەرێکی تەندروست دروست دەبێت وکەرتی تەندروستی لەووڵات بەرەوپێش دەچێت وهاووڵاتیان لەئارامی وئاسوودەیی دەژین وئەمەش هۆکاردەبێت لەسەقامگیربوونی دەسەڵات وبەرەوپێشچوونی ووڵات وزامنکردنی ئایندەی نەوەکان.گۆڤاری پزیشک هەرلەهەستکردن بەوبەرپرسیاریەتیەی کەپێیسپێردراوەبەلێن دەدات کەبەردەوام بێت لەهەولدان لەبڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی وپرچەککردنی هاووڵاتیان بەزانیاری دەربارەی نەخۆشیەکان وچۆنیەتی گواستنەوەیان وڕێگاکانی خۆپاراستن وبەرەنگاربوونەوەی هەموورەفتاروڕەوشتەنادروستەکانی ناوکۆمەڵ وگۆڕینیان بۆدروست بەهەماهەنگی ڕۆشنبیران وپزیشکان وکارمەندانی تەندروستی ومامۆستایان وزانایانی ئایینی...هتد.بۆیەداواکارین لەهەمووان کەهاریکاری گۆڤاری پزیشک بکەن ئەویش بەهاندانی هەموورەوشت ورەفتارەدروستەکان وگەیاندنی گۆڤارەکە بەهەمووکەس وناساندنی گۆڤاری پزیشک بەوکەسانەی کەتاکوئێستانەیان بینیووە یان بەردەستیان نەکەوتووە،هەرتێبینی ورەخنەیەک وئامۆژگاریەک دەربارەی گۆڤارەکەستافی کاربەدلێکی پاک وەریدەگرێت ولێکۆلینەوەی تەواوی دەربارەدەکات وئەگەرزانرابەسوودی گۆڤارەکەیەئەوابێ سێ ودوودەکەوێتەبواری جێبەجێکردنەوەورەخنەوبیروڕاوئامۆژگاریەکانتان هۆکاردەبێت لەبەرەوپێشچوونی گۆڤاری پزیشک بۆیەیەکسەرپێشنیاروبیروڕاکانتان بنێرن بۆگۆڤاری پزیشک.

ڕۆژی جیهانی ئایدز

د. پشتیوان مامە
بۆرد (دکتۆرا)لەهەناوودڵ

شەست ملیۆن کەس لەسەرانسەری جیهانداتووشی نەخۆشی ئایدزبوونەلەوانەسی ملیۆن گیانیان لەدەستداوە،لەگەل ئەوەی بۆچارێگەسەدەیەک دەچێت ڤایرۆسی ئایدزدۆزراوەتەوەتائێستاچارەسەری بنبڕی نەکراوەوزۆرترسناک بڵاوبۆتەوەوهەمووجیهانی گرتۆتەوە . گرنگترین هەنگاوی خۆپاراستن لەونەخۆشیەبریتیەلەهۆشیارکردنەوەورووونکردنەوەی ڕێگاکانی گواستنەوەی ورێگاکانی خۆپاراستن بەتایبەتی لەڕۆژگاری ئەمڕۆداکەکوردستان پێشکەوتنی بەرچاوی بەخۆیەوەدیوەوفرۆکەخانەی لێکراوەتەوەوژمارەیەکی زۆری بیانی سەردانی کوردستان دەکەن وسنوورەکان بەتەواوی کراونەتەوەوژمارەیەکی زۆرلەکوردان لەهەندەرانن بۆیەزۆرپێویستەهۆشیاری دروستی سەبارەت بەونەخۆشیەبڵاوبکرێتەوە . ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO)ڕۆژی یەکی کانوونی یەکەمی داناوەبەڕۆژی جیهانی ئایدز. ئایدزبریتیەلەکەمبوونی بەرگری لەشی مرۆڤ بەهۆی ڤایرۆسیHIV وهەرکاتێ مرۆڤ تووشی ئەم ڤایرۆسەبوو،سێ قۆناغی تووشبوون دەبێت: یەکەمیان قۆناغی گرتنەوەوتەنینەوەیەکەلەچەندرۆژێک بۆچەندهەفتەیەک دەبێت وپشکنینی خوێن بۆڤایرۆسەکە (- ve)دەبن،قۆناغی دووەم بریتیەلەهەلگری ڤایرۆسەکەبەلام نەخۆشیەکەی لەسەربەدیارنەکەوتووەولەچەندمانگێک بۆچەندسالێک دەبێت بەگوێرەی باری تەندروستی تاکەکە،قۆناغی سێیەم دەرکەوتنی نەخۆشیەکەئایدزکەنیشانەکانی لەسەردەردەکەون وبەهۆی کەمی بەرگری لەش تووشی نەخۆشیەدەگمەنەکان دەبێت وبەمردن کۆتایی دێت. ڤایرۆسی ئایدزبەچەندڕێگایەک دەگوازرێتەوە:

١. پەیوەندی زایەندەیی (سێکسی)ناشەرعی بەهەموجۆرەکانی (٩٠٪).
٢. بەهۆی خوێن گواستنەوە.
٣. ئەوانەی ئالوودەی بەکارهێنانی دەرمان وماددەبێهۆشکەرەکان بوون (٣٠٪).
٤. بەبەکارهێنانی ئامێری تیژ(وەک شورنقەومووس وئامێری گوێکوونکردن وکووتان و... هتد).
٥. لەدایک بۆکۆرپەکەی.

تێبینی: ئایدزلەڕێگای کۆخەوبەلغەم وتەوقەوخواردن وخواردنەوە ناگوازرێتەوە .
ئایدزلەکوردستان: هەتائێستالەکوردستان بەگوێرەی ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی لەساڵی ١٩٨٨زتاساڵی٢٠١٠زنزیکەی (٧٧کەس)تووشبوون بەڤایرۆسیHIV تۆمارکراوەبەلام هیچیان نەگەیشتۆتەقۆناغی ئایدزولەوانەتەنیاهەشت نەخۆش کوردبوون وخەلکی کوردستان بوون ئەوانیتربێگانەبوون ورەوانەی وولاتی خۆیان کراونەتەوە .

www.pzishkmagazine.com



هۆشیاری دروستی

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك

azadmantik@yahoo. com

٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:

پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف

د. دەشتی بایز دزەیی

پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم

د. نیاز شیخ جواد بەرزنجی

د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د. خالص قادر ئەحمەد

د. داوود حسن ڕەمەزان

د. پشتیوان مامە خدر

د. ئازاد موستەفا مەحموود

د. حسین علی عبدالله

بەریوەبەری ژمیریار و کارگیری: نەورۆز

دیزاین:

وریا بوداغی

سەندوقی پۆستە:

١٢/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولیر

ناونیش هەولیر/١٠٠ مەتری

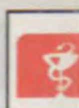
نزیک نەخۆشخانەی شیفا

تیراژ: (٤٠٠٠) دانە

نرخ: (٢٠٠٠) دینار

کۆمپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

www.pzishkmagazine.com



زیانەکانی جگەرەکێشان

د. کەریم تۆفیق عاریف بەرزەنجی
پسپۆر لە نەخۆشییەکانی
هەناو و سینگ/ سوید



پێشەکی

من بۆ ماوەی دوو حەوتوو بە بەرنامەیەکی زانستی و کاری زانکۆ گەڕابوومەوە کوردستان و لە بەرنامەکەی منیش دا لێکۆڵینەوەیەکی زانستی لەسەر ڕێژەی جگارەکێشان و تووش بوونیان بە نەخۆشی سینگ گیرانی درێژخایەن، کە نەخۆشێکی تایبەتە لە ئەنجامی جگارەکێشان تووشمان دەبێت و چارەسەری یەکجارەکی بۆ نییە و ژیانی تووشبووەکەش ناخۆش دەکا و دەیخاتە مەترسییەوە. لەو سەفەرەمدا لە شاری سلێمانی لە نووسینگەی ڕۆژنامەی ئاسۆ لای کاک عارف قوربانی چاوم بە بەڕێز دوکتۆر مەلا سیروان کەرکووکی کەوت. دوای قسەوباس لەسەر جگارەکێشان و زیانەکانی دوکتۆر مەلا سیروان باسی دوکتۆر زەڵمی کرد و پێی ڕاگەیاندم کە ئەو خەریکی نووسینی کتێبێکە لەسەر جگارەکێشان لە ڕووانگەی ئایینی ئیسلامەوە و بە بەڵگەو تێکستی قورئانی پیرۆز حەرامکردنی جگارەکێشان بەیان دەکا. بۆیە بە یەکەوە بڕیارمان دا کە چاومان بە دوکتۆر زەڵمی بکەوێت کە ئێستا دانیشتووی شاری هەولێرە. ئەوە بوو ئێوارەی ڕۆژی دووشەممە ٢١ – ٠١ – ٢٠٠٨ بەیەکەوە دەگەڵ دوکتۆر مەلا سیروان بە خزمەتی دوکتۆر زە لمی گە یشتین. دوای یەکتر ناسین



کەوتینە باسی جگارەکێشان و زیانەکانی لە سەر تاکە کەس و کۆمەڵ. ئەوە بوو دوکتۆر زەڵمی داوای لێکردم کە چەند ڕاستییەک دەربارەی ئەو بابەتە بۆ بەڕێزیان بنێرم تا بتوانێ ئەو کتێبەی لەبەر دەستی دایە دەوڵەمەندتری بکا.

هەر جگارەیەک زیادتر لە ٤٠٠٠ ماددەی کیمیایی تێدایە. چەندین مادده لە وانە دەبنە هۆی زیانی جۆراجۆر لە سەر تەندروستی و ژیانی جگەرەکێشان، بۆ وێنە

تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجە وەکو شێرپەنجەی سییەکان کە لای زۆربەی ئەگەر نەڵێم

هەموو جگارەکێشێک زانـدراوە. بەکورتی جگارە کێشان دیردەیەکی کۆمەڵایەتی پرزیانە هەم بۆ تاکەکەس و هەم بۆ کۆمەڵ. بەداخەوە ئەم دیاردەیە زیدە لە سنووری خۆی کۆمەڵی ئێمەی گرتۆتەوە و ژیانی زۆر کەس لە گەنج بەساڵداچوانی خستۆتە مەترسییەوە. بۆیە ئەرکی پیرۆزی هەمووومانە کە خەبات لە دژی نەهێشتنی جگارەکێشان بکەین. ئەم ئەرکەی بەڕێز مامۆستا دوکتۆر مستەفا زەڵمی ئەرکێکی زۆر پیرۆزە و جێگای رێز و سۆپاسە لەم خەباتەدا.

زیانەکانی جگەرەکێشان

بەکورتی گرنگترین زیانەکانی جگەرەکێشان لەم چەند خاڵانەی خوارەوەدا ڕوون دەکەینەوە:

١ شێرپەنجە یان کانسەر: دڵنیام ئەگەر لە هەر جگارەکێشێک بپرسی ئایا دەزانی جگارە چ زیانێـکی لـە سەر یەندروستیت هەیە؟ یان ئایا جگارە تووشی چ نەخۆشێکمان دەکا؟ ئەوە ڕێژەی ٪٩٩ وڵامیان نەخۆشی شێرپەجەی سیـیـەکـانـە. بـەڵام لەڕاستیدا جگەرەکێشان تووشی شێرپەنجەی زۆربەی ئـەندامـەکـانی لـەشـی مرۆڤ داکـات، لـەوانـە: شێربەنجەی لێو و دەم، شێرپەنجەی قورگ و ژێیەکانی دەنـگ، شێرپەنجەی سورێنچک واتـە (بۆڕی خواردن) و گـەدە، شێرپەنجەی میزڵدان و گـورچـیلـەکـان، شێرپەنجەی پەنکریاس و خوێن، هەروەها لە ژنانیش شێرپەنجەی ملی منداڵدان تووش دەکا.

٢ نـەخـۆشـی سینگگیرانی درێژخایەن:

ئەم نەخۆشییە لە بواری پزشکی بە نەخۆشی COPD ناسراوە. نەخۆشییەکە بەتایبەت لە ئەنجامی چەندساڵانێکی جگەرەکێشان لە تەمەنی ٣٥ ساڵی بەسەرەوە سەر هەڵدەدات. لە لایەک دەبێتە هۆی سووتانەوە و هـەوی بۆڕییەکانی هەواو لە لایەکی دیشەوە دەبێتە هـۆی تـێـکـچـوونـی شانەکانی سییەکان (سەیری وێنەی ژمارە ٢ بکە). لە ئەنجامدا هەڵمژینی ئۆکسیجین کە گازێکی سەرەکی ژیانە، کەم دەبێتەوە و نەخۆشەکە هەمیشە دوچـاری هەناسەسواری دەبێت و توانای کارەکانی ژیانی ڕۆژانـەی وردەوردە ڕوو لە کەمی دەدا و نەخۆشەکە هەمیشە بە حەسرەتی هەناسەدانێکی ئاساییە. هەروەها ئەو نەخۆشانە ئەوەندە نارەحەت و هەناسەسوار و بێتوانا دەبن کە بە جووڵانەوەیەکی زۆر کەم وەکو لەخەو هەستان و چوونە سەر پێشاو و دەموچاو شووتن پەکیان دەکەوێت. بەداخەوە ئەم نەخۆشییە هیچ چارەسەرییەکی یەکجارەکی نییەو تەنیا هومێدێک بۆ پێشگرتن لە تووشبوون بـە نـەخـۆشـیـیـەکـە و وەستانی گەشەکردن و خـراپـتـر بوونی نەخۆشییەکە وڕێگرتن لە تێکچوونی کاری سییەکان وازهێنانە لە جگارە کێشان.

لەکاتی تووشبوون بەم نەخۆسییە و بەردەوام بوون لە جگارەکێشان وردەوردە



ئاگر له زۆربەی بۆڕیلەكانی هەوا و شانەكانی سییەكان بەردەدەیت و فەرمانی ئەندامەكانی هەناسە دەسوتێنی و لە جیاتی گازی ئۆكسیجینی پاک و هۆی مانەوەی ژیان گازی خنكێنەری دووهەم ئۆكسیدی كاربۆن هەڵدەمژی. له ئاكامدا خۆت بەدەستی خۆت تواناو تەندروستی خۆت دەخەیە مەترسی و ماوەی ژیانت لەسەر تایەكورسی بە پەككەوتەیی بەسەر دەبەی.

٣ دڵە نـۆرێ: نەخۆشێكی مەترسی دارە و جگەرەكێشەكان گەورەترین مەترسی تووشبوونیان بەم نەخۆشییە هەیە. جگە لەمەش جگەرەكێشەكان مەترسی مردنیان بە دڵوەستانی كوتوپڕ دووهێندە زۆرترە لەو كەسانەی كە جگارەكێش نین.

٤ جەڵتەی مێشک یان سترۆكە: لە ئەنجامی جگارەكێشان بۆڕییەكانی خوێن ڕەق دەبن و ناویان تەسک دەبێتەوە. لە ئەنجامی ئەمەشدا و لە كاتی گیرانی بۆڕییەكانی خوێنی مێشک مەترسی تووشبوون بە سترۆكە زیاد دەبێت.

٥ كزی توانای سێكسی له پیاوان: لە ئەنجامی تەسكبون و گیرانی بۆڕییەكانی خوێنی ئەندامی نێرینەی پیاو توانای هەوەسی سێكسی كەم دەبێتەوە.

٦ سستی و بێهێزی منداڵدان: له ئانجامی كاریگەری جگەرەكێشان و تەسكبوونی بۆڕییەكانی خوێن هەم خوێن بۆ دیوری منداڵدان كە دەبێت و هەمیش ماسولكەكانی ئەو ئەندانەی ژنان سست و بێهێز دەبن. لە ئەنجامدا مەترسی نەزۆكی و لەبارچوون و هەروەها دانانی كۆرپەی كەمكێش و لاواز و تەنانەت مەترسی بوونی كۆرپەی مردووش زۆرتر دەبێت.

٧ مەترسی خوێن مەیین: ئەمەش ئاكامێكی كاریگەری جگەرەكێشانە. كە دەبێتە هۆی ئەوە كە خوێن لە ناو بۆڕییەكاندا نەتوانێ بە دروستی هاتوچوێ بكا بە تایبەتی لە قاچەكانی مرۆڤدا.

٨ پیری و تەمەن كورتی: له ئەنجامی جگەرەكێشان پێستی مرۆڤ چرچ و لۆچن دەبێت و نیشانەكانی پیری زۆر زووتر و زەقتر لە روخساری دەردەكەوێ. لێكۆڵینەوەكان سەلماندویانە كە جگەرەكێشان تەمەنی مرۆڤ بە ڕێژەی ١٣ـ ١٤ ساڵ كورتتر دەكا.

٩ كوێر بوون: ئەمەش له ئەنجامی تەسكبوونی بۆڕیلەكانی خوێنی چاو خوێن مەیی ڕوو دەدات.

١٠ كاریگەری جۆراجۆر: وەكو ناخۆسێ بۆنی دەم و ناشیرینی ڕەنگی ددانەكان و پێست و پەنجەكان و تێكچوونی هەستی بۆنكردن و تامكردن و هتد.



جیا لە هەموو ئەم زیانانە، جگەرەكێشان پیسبوونی ژینگەشە و گاریگەری لەسەر ژیانی هەموو كۆمەڵیش هەیە. دیارە بەباوەڕی من پێویستیش ناكا باسی زەرەر و زیانەكانی باری ئابووری بنەماڵەی جگەرەكێشەكان بكەین.

هیوادارم ئەم زانیاریانە و ئەم كتێبەی بەڕێز مامۆستا دوكتۆر زەڵمی ببێتە هۆكار و هاندەرێكی سەرەكی بۆ وازهێنان له جگارەكێشان و سەرەتای ژیانێكی نوێ بۆ هەموو جگارەخۆرێک.

پڕکاری قوڕگەگلاند

Hyperthyroidism



د. یوسف بهاالدین احمد خەتەیی
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناو و رژێنەکان

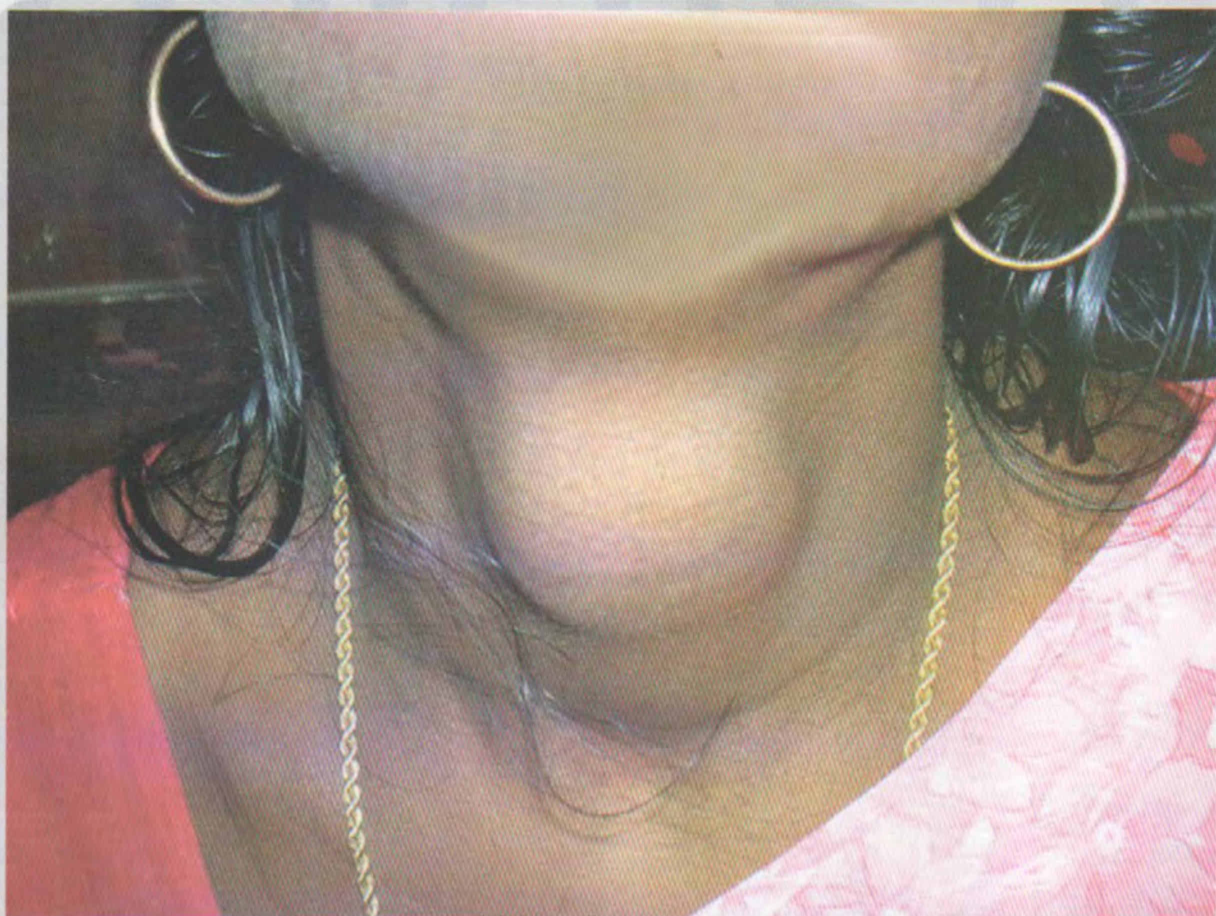
بریتیە لەکۆمەلێک نیشانەوگازاندەلەئەنجامی زۆربوونی یەک یان هەردووهۆڕمۆنی قوڕگەگلاند {T^{4}، T^{3} }. ئەوحالەتەش ئەوهۆکارانەی خوارەوەی هەن:

١. نەخۆشی گریڤیز{Graves}:
لەهەموویان باوترەولەئەنجامی ئەستووربوون وزیادبوونی قەبارەی هەمووقوڕگەگلاند بەیەکسانی ڕوودەدات،بەهۆی تێکچوونی بەرگری لەش وئاراستەبوونی بۆلەش خۆی. زیاترلەئافرەتاندا باوە، لەنێوان تەمەنی (٢٠ — ٤٠)ساڵیدا.

٢.گرێیەژاراوەکانی قوڕگەگلاند {Toxic Adenoma}:
کەیەک یان زیاترگرێ دروست دەبێت لەگلاندەکەوگرێیەکەش خانەی زۆرچالاک وهۆڕمۆن دەردەدەن ودەبنەهۆی زیادبوونی ڕێژەی هۆڕمۆنەکانی قوڕگەگلاند.

٣. هەوکردنی قوڕگەگلاندی کەمخایەن {Subacute Thyroiditis}:
کەبەهۆی هەوکردنی ڤایرۆسی قوڕگەگلاندەوە ڕوودەدات وڕێژەی هۆڕمۆنی دەردراو زیاد دەبێت.

٤. هەوکردنی قوڕگەگلاندی هاشیمۆتۆ، کەجۆرێکی هەوکردنی درێژخایەنی



قورگەگلاندەولەئەنجامی تێکچوونی بەرگری لەشدا ڕوودەدات.

٥. ئاوساوەکانی شاگلاند (پیتویتەری): زێدەگۆشت وئاوساوی شای گلاندەکان لەبنکەی مێشک دەبێتەهۆی وورورژاندنی قورگەگلاندوزیادبوونی دەردانی T_3 وەT_4 ئەویش دەبێتەهۆی پڕکاری قورگەگلاند.

٦. پڕکاری قورگەگلاندی دەستکرد: هەندێک کەسی دەروون نەخۆش هەڵئەستن بەخواردن وبەکارهێنانی هۆرمۆنی قورگەگلاند بەبێ ڕێنمایی پزیشک وهەرلەخۆیانەوە،بۆیەنیشانەکانی پڕکاری قورگەگلاندیان تێدادەردەکەوێت.

٧. پڕکاری قورگەگلاندی دوای منداڵبوون: ٥ – ٩ ٪ ی ئافرەتی دووگیان دووچاری پڕکاری قورگەگلاندی کاتی دەبن لەدوای منداڵبوون وڕەنگەبۆماوەی شەش مانگ یان زیاتر بخایەنێت.

نیشانەکانی: پڕکاری قورگەگلاند بەهەرهۆیەک ڕوبدات، ئەوادەبێتەهۆی دەرکەوتنی ئەونیشانانەی خوارەوە:

١. وورووژان، پڕچالاکی، ئارەقەکردنی زۆر، گەرمابوون.

٢. دڵەکووتە، بێهێزی وداهێزران، زیادبوونی ئارەزووی خواردن.

٣. کەمبوونی کێشی لەش (لاوازبوون)، سکچوون، زۆرمیزکردن.

٤. کەمبوونی ئارەزووی سێکس، تێکچوونی بێنوێژی ئافرەتان.

٥. دەست لەرزین، زێدەبوونی لێدانی دڵ، گرێ لەمل ومل خڕبوون.

٦. تەڕبوون وگەرمبوونی پێستە، مەمک گەورەبوون لەپیاوان.

٧. چاوزەقبوون ودەرپەڕین، قژڕووتانەوە، تێکچوونی بینین.

٨. سوورهەڵگەڕان وهەوکردنی ماسولکەکانی دەورەی چاووپێڵوو.

پشکنینە تاقیگەییەکان:

١. پێوانەی ڕێژەی T_4 وT_3

کەئەنجامەکەی بەرزتر لەئاسایی دەبێت.

٢. پێوانەی TSH کەلەشاگلاندەوە دەرێژرێت ونزمدەبێت یان هەرناپێورێت لەبەرکەمی.

٣. پێوانەی رێژەی خوێن (هیمۆگلۆبین) وشێوەی خرۆکەسوورەکان.

٤. بەکارهێنانی ماددەی ئایزۆتۆپ وگاماکامێرا بۆسکانکدرنی قورگەگلاند ووێنەگرتنی کەزۆرگرنگە لەم حاڵەتەدا

سکانکردنی قورگەگلاند چوارجۆری پرکاری گلاندەکە لەیەک جیادەکاتەوە، کەئەوانەن:

- نەخۆشی گرێڤیز.
- تاکەگرێی ژاراوی قورگەگلاند.
- کۆمەڵەگرێ ی ژاراوی قورگەگلاند.

چارەسەرکردن:

١. چارەسەرکردن دەگۆرێت بەپێ ی هۆکاری پرکاری قورگەگلاند.

٢. بۆهەمووجۆرەکان دەرمانی (پرۆپرانۆلۆل _ Propranolol) بەبرِی (٨٠ — ١٦٠)ملگم لەرۆژێکدا، گازاندەونیشانەکان کەمدەکاتەوە.

٣. ئەگەرنەخۆشەکەدڵەکوتەی جۆری AF یان لەرزینی گوێچکەلەی دڵی هەبێت،ئەوارەنگە پێویستی بەدەنکۆڵەی (دیجۆکسین — Digoxin) هەبێت.

٤. دەرمانی دژەهۆرمۆنی قورگەگلاند وەک (کاربیمازۆل)بەبری (١٠ — ٢٠)ملگم بۆهەرهەشت سەعات لەماوەی شەش هەفتەدا کاریگەری دەردەکەوێت.

٥. ئایۆداینی تیشکدەربەکاردێت بۆئەوەی بەرێگای تیشکەکەوە شانەکانی قورگەگلاند بپوکێنەوەوهۆرمۆنەکە کەمبێتەوە.

٦. هەندێکجار رێگای نەشتەرگەری بەکاردەهێنرێت بۆچارەسەرکردنی پرکاری قورگە گلاند.





تۆشکە



د. زانا تەوفیق باڵەکی
ماستەر لە نەخۆشیەکانی هەناووددڵ

زۆربەکات پرسیارێکی باولەناوگەنجان ئەگەر پرسیاربکەن ئەوا دەربارەی تۆشکەیە، بەهۆی گرنگیدان بەجوانی وزۆربوونی تۆشکە دەبێتەهەلوەرینی لەسەر جلوبەرگ. کەواتە ئێستا ئەوپرسیارە بەبیرمان دادێت: ئایا تۆشکە چیە؟ ئایا لەیەکتری دەگرینەوە؟ ئایا پەیوەندی لەنێوان پیستی چەوروتۆشکەی پرچ هەیە؟ ئایا تۆشکەدەبێتەهۆی مووهەڵوەرین وسەرڕووتانەوە؟ باشترین چارەسەری

تۆشکە چیە؟

تۆشکە چیە؟ هەروەک دەزانین کەللەی سەر بەپێستەیەک داپۆشراوە کەلەچینێکی دیاریکراولەخانەپێکدێت لەنوێبوونەوەی بەردەوامدان ئەمەش مانای وایەبەردەوام خانەهەیەدەمرێت ولەناودەچێت وخانەیتر کەساغ ونوێن وبەهێزن جێگایان دەگرێتەوە وەلەبەرئەوەی کەللەی سەرپرچی هەیەبۆیەئەم قژەڕێگەلەکەوتنی دەگرێت بەمجۆرە ووردە ووردە لەشێوەی پارچەی بچووک بچووک کەتۆشکەی پێدەڵێن کۆدەبێتەوە وئەوپارچانەبەهۆی ئارەقەودەردراوی چەوریەڕژێنەکان بەیەکەوە دەنووسێن وکۆدەبنەوەولەسەر پرچ دەبینرێت یان لەکاتی شانەکردنی قژ دەوەرێتە سەر جلوبەرگ وسەرشان پڕدەبێت لەتۆشکە.

ئایا تۆشکە لەیەکتری دەگرینەوە؟

نەخێرتۆشکەلەیەکتری ناگرینەوە، ئەمەش مانای وایە ئەگەرهاتوو شانە یان چەفیە یان هەرشتێکی کەسێکیتر کەتۆشکەی پرچی هەبێت دەتوانین بەکاریبێنین لەبەرئەوەی لەیەکتری ناگرینەوە.

بۆچی تۆشکەی پرچ لەهەندێک کەس دەردەکەوێت ولەهەندێک کەسیتر دەرناکەوێت؟

لەڕاستیدا ئەمە ڕاستە کەتۆشکەلەهەندێک کەس دەردەکەوێت ولەهەندێکیتر دەرناکەوێت تەنانەت لەیەک کەسدا لەوەرزێک زۆرتر دەردەکەوێت وەک لەوەرزێکیتردا ئەمەش بەهۆی کاردانەوەی هۆرمۆنەکانی ناولەشەوە دەبێت هەروەها هەندێک کەس بەهۆی هۆکارێکی دیار یان نادیار ئامادەباشیان تێدایە بۆ تووشبوون بەتۆشکە.

ئایا پەیوەندی لەنێوان پیستەی چەوروتۆشکەی پرچ هەیە؟

زۆر لەخەڵکی بڕوای وایان هەیە لەبەرئەوەی پێستەیان چەورەبۆیەتۆشکەیان هەیە بەڵام ئەوەڕاست نیە بەڵکوپێستەچەوربوون یارمەتی بەیەیەکەوەنووسان وکۆبوونەوەی تۆشکەبەیەکەوەدەدات وئەوانەی پێستەیان چەورە لەبەرئەوەیە ڕژێنەکانیان چالاکن وچالاکی هۆرمۆنەکان هۆکاردەبێت لەبەردەوام نوێبوونەوەی خانەکانی پێستەی کەللەی سەر بەڵام دەبێت ئەوەبزانرێت کەزۆرکەس دەموچاویشیان چەورنیەبەڵام تۆشکەیان هەیە ئەمەش ئەوەدەگەیەنێت کە چەوربوونی دەموچاو هۆکارێکی یارمەتیدەرە بەڵام هۆکارێکی سەرەکی نیە لەبەرئەوە دەموچاوی چەورهیچ پەیوەندیەکی بەبوونی تۆشکەوە نیە.

ئایا تۆشکە دەبێتەهۆی هەڵوەرینی پرچ؟

تۆشکەبەخۆینابێتەهۆی مووهەڵەوەرین بەڵام ئەوەبینراوە زۆرنەخۆشی هەن کەلەگەل ئەوەی تۆشک دروست دەکەن لەهەمان کاتدا دەبێتەهۆی هەلوەرینی پرچ ئەمەلەپیاوان بەڵام لەئافرەتان هیچ کاتێک تۆشکەنابێتەهۆی مووهەلوەرین هەرچی کەمێک مووهەلوەرین زۆرجارلەوانەی تۆشکەیان هەیە بەهۆی خووران ودەرهێنان وڕاکێشانی مووەوە دەبێت وئەوە ئاساییە.



ئەگەر تۆشکە لەبەشێکی مووی سەر هەبوو ولەهەمووی نەبوو ئەوە مانای ئەوەیە بەهۆی نەخۆشیەکی پێستەوە دروستبووە، ئامۆژگاری بۆدایک وباوکان منداڵ نابێت تۆشکەی هەبێت وهەرکاتێک پێش خۆناسین تۆشکەی پرچی هەبوو مانای ئەوەیەنەخۆشیەکی پێستی هەیە بۆیە یەکسەر سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی پێبکە، هەرلەبەرئەوە پێویستە بەتایبەتی دایکان ناوەناوە سەیری پرچی منداڵەکانیان بکەن وبینۆڕنێ وئەگەر تۆشکەی هەبوو بەزووترین کات سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی پێستی پێبکەن.

چارەسەرکردنی تۆشکە؟

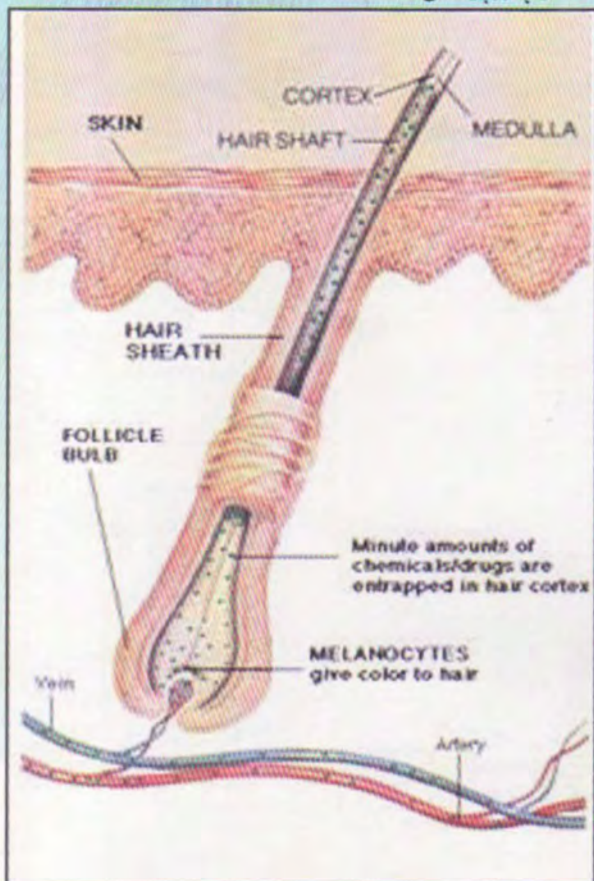
١. بەپێدانی ڤیتامین A &B وتەواوکەری خۆراک.

٢. خواردنی چەوری لێقەدەغە دەکرێت وئەگەر خراپ هەرسکردنی هەبوو چارەسەر دەکرێت.

٣. شۆردنی پرچ بەئاووسابوون باشترین وئاسانترین ڕێگایەبۆچارەسەرکردن وخۆپاراستن لەتۆشکە. سەرشۆردن چەوراتی سەر کەمدەکاتەوەبەمەش ئەگەری دروستبوونی تۆشکە کەمدەکاتەوە، واباشە لەزستانان‌دا ڕۆژی دووجار سەربەئاووسابوون بشۆین لەبەرئەوەی لەوەرزی زستاندا پلەی گەرمی دادەبەزی وڕێژەی ئارەقەکردن کەمدەبێتەوەوڕێخۆشکەر دەبێت دەردراوە چەوریەکان بەیەکەوە بنووسێن وبەخانەکانی پێست وەبنووسێن و زۆرکۆببنەوەولەسەرشێوەی تۆشکە دەربکەوێت. هەرلەبەرئەوەیە کەلیزستاندا تۆشکە زۆرتر دەبینرێت. لەهاویندا چەند خۆدەشۆیت خۆبشۆ لەبەرئەوەی زۆرئارەقەدەکەیت وکەوادەکات هەردەم دەموچاووپێستی سەرچەوربێت و بەمەش تۆشکە لەسەرپرچ نانیشێت.

٤. بەکارهێنانی شامپۆ بۆشۆردنی سەر زۆرباشە لەبەرئەوەی شامپۆ زۆر ماددەی خاوێنکەرەوەی تێدایە کەیارمەتی لابردنی تۆشکەوپیسی لەناوپرچ دەدات هەروەها زۆرکەس حەزدەکات کەهەردەم شامپۆ لەجیاتی سابوون بەکاربێنێت لەبەرئەوەی شامپۆ پرچ بەهێزدەکات.

٥. لەگەل پاراستنی پاکوخاوێنی پرچ دەبێت مرۆڤ خواردنی چاک بخوات کەبڕێکی باشی لەڤیتامینەکان تێدابێت وئاووشلەمەنی زۆر بخواتەوە.





تای مالْتا Brucellosis

د. خەسرەوعادل فایەق
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناوودڵ

تای مالْتا جۆرەهەوکردنێکی بەکترياییە کەدەگوازرێتەوە (ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ) لەگیانەوەری تووشبووەوە بۆمرۆڤ،نەخۆشیەکە نەخۆشی گیانەوەرانە (zoonosis)بەهۆی خواردن یان خواردنەوەیان بەرکەوتن یان هەڵمژین لەگیانەوەری تووشبوو دەگوازرێتەوە بۆمرۆڤ،نەخۆشیەکەبەتای مالْتا ناسراوە هەروەها پێشی دەڵێن: تای ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست یان تای لەبارچوون. ئەم نەخۆشیەلەسەرانسەری جیهاندا هەندێ وولاتی لێدەربچێت کەبەکتریای نەخۆشیەکە لەگیانەوەران بنبڕکراوە ئەگەر نا لەزۆربەی جیهاندا بڵاوەبەزۆریش تووشبوون بەم نەخۆشیە تایەکی (undulant fever)هەیە واتا تایەکی ناوەناوە یان بەردەوامی هەیە وسەرئێشان ولەرزین وئارەقەی زۆری دەبێت وەنیشانەکانی لەنەخۆشێکەوەبۆیەکێکیتر دەگۆڕدرێت هەندێک نەخۆش زۆرتووند نیشانەکانی لەسەردەردەکەوێت وهەندێکیتریش کەمترودیاریکردنی نەخۆشیەکەبەبوونی نیشانەکان لەگەل هەندێ پشکنینی خوێن دەردەکەوێت. ماوەی متبوونی ئەم بەکتریایە لەچەندڕۆژێکەوە بۆچەند هەفتەیەکە (ماوەی متبوون incubation period): کاتی چوونەژوورەوەی بەکتریایەکەبۆناوجەستەی مرۆڤ تانیشانە دروست دەکات) ونەخۆشیەکەلەوانەیە بەشێوەی لەناکاو (Acute)یان درێژخایەن (chronic) بێت.

***هۆکاری تووشبوون:** نەخۆشی تای مالْتابەهۆی جۆرەکانی بەکتریای (Brucella)تووشی مرۆڤ دێت وئەم بەکتریایەبچووکەوبۆیەی گرام وەرناگری (G -ve)وبێ بەرگەوسپۆردروست ناکات،شێوەی لوولەیی یان دەنک خڕ وەردەگری،لەناولەشی مرۆڤدالەناوخانەدەژی وبەکولاندن وگەرمی لەناودەچێت بەلام بەبەستن (Freezing)لەناوناچێت ئەمەوادەکات

ماوەی دوومانگ لەناوپەنیر(بەتایبەتی پەنیری کوردی)بمێنی وتوانای تەنینەوەی هەبێت ولەناوخۆل بۆماوەی زیاترلەشەش هەفتەدەمێنێت ولەناوئەوخۆڵانەی کەلەجێگای شێدارن بۆماوەی زیاترلەشەش مانگ دەمێنێت. بەکتریای تای ماڵتا (Brucellae) چوارجۆری هەیە:

١. بەکتریای مەروبزن و ووشتر (Brucella melitensis).

٢. بەکتریای چێڵ (Brucella abortus).

٣. بەکتریای بەراز (Brucella suis).

٤. بەکتریای سەگ (Brucella canis).

خانەخوێی هەمیشەیی ئەم بەکتریایەبریتیەلەگیانەوەران کاتێ بەکتریای تای ماڵتادەچێتەناولەشی ئادەمیزادلەگەل خانەلەپدارەکان وخانەقەپگرەکان (Macrophages) بەرەنگاری یەکتری دەبنەوەولەرێگای لیمفەوەدەچێتەگرێ لیمفەکان هەروەهابەهۆی خوێن بڵاوەی لێدەکات ودەچێتەهەموئەندامەکانی لەش (مۆخی ئێسک وجگەروفاتەرەشە).

***رێگاکانی گواستنەوەی تای ماڵتا:** لەگەل ئەوەی تای ماڵتانەخۆشیەکی درێژخایەنەبەڵام زۆردەگمەن لە یەکێکەوەبۆیەکێکیتردەگوازرێتەوە،گرنگترین رێگاکانی گواستنەوەی،بریتیە:

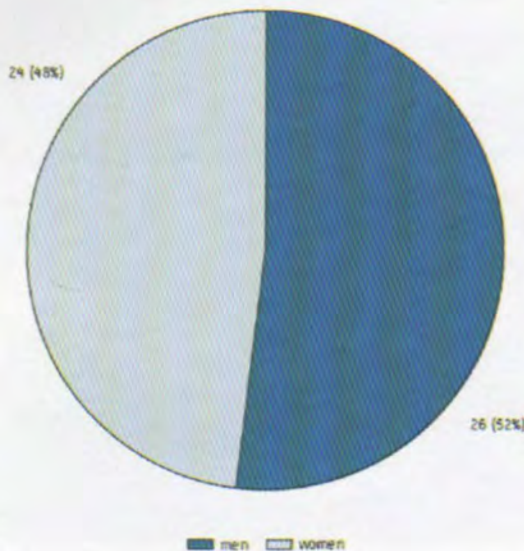
١. چاککردن وبەرکەوتن لەگەل گۆشتی گیانەوەری تووشبوو(بۆنموونەقەساب وشاگردەکانی لەکاتی کەوڵکردنی گیانەوەرو ووردووردکردنی گۆشتەکەی).

٢. لەکاتی بەرکەوتنی بەردەوام لەگەل گیانەوەری تووشبوو(وەک: لەجووتیارەکان وپزیشکی بەیتەری).

٣. بەکارهێنانی بەروبوومی شیری گیانەوەری تووشبووی باش نەکوڵاو(وەک: پەنیروشیرودۆندرمە (ئایس کرێم) ودۆ).

٤. لەرێگای قلیش وبرینی پێست (abraded skin).

***ماکەکانی تای ماڵتا (Complications):**



ا. ماکەزۆرباوەکان:

١. هەوکردنی ئێسک وجومگەکان.

٢. هەوکردنی ناوپۆشی دڵ (Endocarditis).

٣. هەوکردنی پەردەی مێشک (Meningoencephalitis).

ب. ماکەدەگمەنەکان:

١. هەوکردنی سییەکان ودروستبوونی ئاولەسییەکان.

٢. هەوکردنی جگەر (Hepatitis).

٣. هەوکردنی جۆگەی زەرداو (Cholecystitis).

***نەخۆشی تای ماڵتا (Brucellosis)**

لەکوردستان: لەبەرئەوەی نەخۆشی تای ماڵتاپێویست بەچەنددەرمانێک دەبێت بۆماوەی چەندهەفتەیەک بەکاربێت بۆچارەسەرکردن،بۆیەپێویست دەکات بۆسەلماندنی یەکێک تای ماڵتای هەیەسەردانی پزیشکێکی تایبەتمەندبکات ونابێ لەخۆوەیان لەنۆرینگەی لاکۆڵانان دەرمان وەربگرێت بۆچارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە. نەخۆشی تای ماڵتا بەچەندەهانەخۆشیتردەچێت (وەک: سیل،شێرپەنجەی لیمف (Lymphoma)،تاداری، گرانەتا،مەلاریا،پەسیوو، تووشبوون بەئایدز،تووشبوون



Free of *Brucella abortus* and *B. melitensis*

بەهەوکردنی کەڕوویی (Histoplasmosis) ،سەرمابردن)بۆیەبۆلێک جیاکردنەوەی تای ماڵتالەم نەخۆشیانەوکەم بەکارهێنانی دەرمان پێویست دەکات سەردانی پزیشکی تایبەتمەندبکەیت.

***نیشانەکانی نەخۆشی تای ماڵتا:** نیشانەیەکی سەرەکی تای مالتا بریتی یە لە تا لێهاتن کە ئارەقەکردنێکی زۆری لەگەڵە بەتایبەتی لە شەودا، لەو ناوچانەی کە نەخۆشی یە تادارەکانی لێ بڵاوە زۆر زەحمەتە نەخۆشی تای مالتا لە نەخۆشییەکانی تادارەکانی تر جیابکرێنەوە،بەلام تای نەخۆشی ماڵتا دوو تایبەتمەندی خۆی هەیە:

١ - تای نەخۆشی ماڵتا، ئەگەر چارەسەری بۆ وەرنەگیرێت ئەوا بەرزو نزمی هەیە بۆ چەند هەفتەیەک بەردەوام دەمینێت و دواتر تا نامینێ (afebriel) و دواتر دەگەرێتەوە (relafse).

٢ - تای نەخۆشی ماڵتا بەزۆری (زیاتر لە نیوەی نەخۆشەکان) نیشانەکانی کۆئەندامی جوولەی (ئیسک ئیشان و قاچ ئیشان و داهێزرانیان دەبێت).

نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەتوانرێ بکرێ بە دوو قۆناغەوە:

ا - قۆناغی لەناکاو (Acute): - نەخۆشەکە لەناکاو تووشی تا لێهاتن دێت و بێ تاقەت دەبێت و دادەهێزرێت، لەرزی دێت و ئارەقە زۆر دەکات و ماندوو دیار ئەکەوێت و پشت ئیشانە دەبێت و ئارەزووی خواردنی نامینێت و تووشی دابەزینی کێشی لەش دێت و لەوانەیە کۆخەی هەبێت و سەر ئیشانی دەبێت و جومگەکانی ژان دەکات و لەوانەیە نارەوان بێت و نزیکەی ٥٠٪ لیمفە گرێ یەکان (LN) ئەستوور دەبن و ٢٠٪ فاتە رەشەو ١٥٪ جگەر ئەستوور دەبن (Hepatosplenomegaly)، برێکی کەم لە نەخۆشەکان نیشانەی دیاری کراوی تای ماڵتای دەبێت وەک هەوکردنی ئیسک و کێمی فاتەرەشە و هەوکردنی سییەکان و ئاوی سییەکان و هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ.

ب - نەخۆشی تای ماڵتای درێژخایەن (Chronic): - ئەم جۆرە لەوەی تر زۆرترە، کە پێناس دەکرێت، نەخۆشی و ناتەندروستی (Ill health) بۆ زیاتر لە سالێک دوای تووش

بوون بەتای مالتا، ئەم نەخۆشانە نەرمی تایەکی بەردەوامیان دەبێت و نیشانەی دەماری و دەروونیان لەسەر بەدیار دەکەوێت و هەموو کات فاتە رەشەیان ئەستوور دەبێت.

• **دیاریکردن:** - یەکەم هەنگاوی دیاریکردنی نەخۆشی تای مالتا لە گوێگرتن لە چیرۆکی روودانی نەخۆشییەکەوە دەست پێدەکات، چەند خالێک لەگەل پشکنینی تاقیگە یارمەتی دەرن لە دیاریکردن، ئەوانیش: بەکارهێنانی شیری باش نەکوڵاو یان بەرووبوومەکانی، بوونی ئاژەڵ لەماڵ داو ئەو شوێنانەی نەخۆشیەکەیان زۆر تێدا بڵاوە و بوونی تاکێک لە ئەندامانی خێزان کە هەمان نەخۆشی و نیشانەی هەبێت، لەسەرەتای نەخۆشیەکە بەکتریایەکە دەتوانرێ لە هەموو شلەکانی لەش ببینرێت وەک خوێن و میز و مۆخی ئیسک، چاندنی خوێن لەرێگای تاقیگەیی (Blood culture) دوای هەفتەیەک بەکتریایەکەی لێ دەردەکەوێت بەڵام لەزۆربەی تووش بوونە درێژخایەنەکان (Chronic) ئەو خوێن چاندنە تاقیگەیی یە (Blood culture) هیچ دەرناچێت واتە (- Ve) دەبێت، هەندێک جار پشکنینی سیرلۆجی (Serologic testing) یارمەتی دەر دەبێت لەدیاریکردنی نەخۆشیەکە، ئەگەر پشکنینی سیرۆلۆجی خوێن (Serologic titers) یان پشکنینی خوێن (agglutination titer) بە بڕی ١: ١٠٠ > زیاد بکات ئەوا مانای ئەوەیە تاکەکە تووشی نەخۆشی تای ماڵتا بووە.

• **چارەسەرکردن:** - لەبەر ئەوەی بەکتریای نەخۆشی تای ماڵتا خۆی لەناو خانەکان حەشار دەدات بۆ چارەسەرکردن پێویستمان بەزیاتر لە یەک دەرمان دەبێت، دوو یا سێ دەرمان بە یەکەوە دەدرێت بەنەخۆشەکە، دەرمانەکانیش: یان دەرمانی (Doxycycline) لەگەل دەرمانی (Rifampin) یان دەرمانی (Streptomycin) وەیان هەرسێک



بەیەکەوە یان دەرمانی (Doxycycline) لەگەل دەرمانی (gentamicin) یان دەرمانی (trimethoprim + sulfamethoxazole) لەگەل (Streptomycin) یان (Rifampin) یان هەرسێک بەیەکەوە بەو ژەمانەی خوارەوە دەدرێت:

١ - دەرمانی (Doxycycline) بەژەمی ٢٠٠mg لەرۆژێک بۆماوەی شەش هەفتە.

٢ - دەرمانی (Rifampin) بەژەمی ٦٠٠ - ١٢٠٠mg بەدەم ڕۆژانە بۆماوەی شەش هەفتە.

٣ - دەرمانی (Streptomycin) بەژەمی ٥٠٠mg ڕۆژێ دووجار بۆماوەی (٢ - ٣) هەفتە.

٤ - دەرمانی (Gentamicin) بەژەمی ٥mg/kg/d ڕۆژی سێ ژەمە بۆماوەی یەک هەفتە لەرێگای خوێنهێنەر (IV) دەدرێت.

تێبینی: - ا - باشترین رێگای چارەسەرکردن، بریتی یە لەدانی دەرمانی (Doxycycline) بەژەمی ١٠٠mg ڕۆژی دووجار لەگەل Streptomycin یان Gentamicin بۆماوەی چوار هەفتە دواتر دەرمانی (Doxycycline) لەگەل (refampin) بۆماوەی (٤ - ٨) هەفتەی تر.

ت - ئەگەر نەخۆشەکە زۆربەتوندی تووشی تای مالّتا هات بوو ئەوکات سێ دەرمان بەیەکەوە (doxycycline-aminoglycoside-rifampin) دەدرێتێ.

ث - نەخۆشی تای مالّتا ئەگەر ماکی (ئالۆسکانی) دروست کردبوو ئەوا ماوەی دەرمان پێدان درێژدەکرێتەوە (چەند مانگێک).

• **چاودێری کردن (Follow up):** - نەخۆشی تای مالّتا نزیکەی ٣٠٪ ئەگەری سەرهەڵ دانەوەی هەیە لەئەنجامی تەواو بەکارنەهێنانی دەرمان، تای مالّتا لەهەر کەسێک دیاری کرا ئەوا پێویست دەکات ماوەی دووساڵ چاودێری بکرێت، باری تەندروستی نەخۆش و کێشی لەشی باشترین پێوەرە بۆ چاک بوونەوەی. بەرگری دژی تای مالتا بەرگری هەتا هەتایی نیە بەڵکو لەوانەیە تاکەکە جارێکی تر تووشی تای مالتا بێتەوە، وە کەمتر ١٪ تای مالتا مەترسی دار دەبێت و لەوانەیە بەهۆیەوە نەخۆشەکە بمرێت.

• **خۆپاراستن:** -

ا - پێکوتەی دژی تای مالتا لە هەندێ لە وولاتان دەدرێت بەو کەسانەی کە کارەکانیان مەترسی تووش بوونیان بەتای مالتا زیاددەکەن بەڵام بەرگری یەکە بۆماوەیەکی کەمە و سوودی ئەوەندە زۆر نیە.

ب - لایەنی بەیتەری و ئاژەڵ داری: - پشکنینی ڕانەمەڕ و بزن و لەناوبردنی ئەو ڕانەمەڕ و بزنانەی کەتووشی تای مالتا هاتوون، دەست گرتن لەسەر ئاودیوکردن و فرۆشتنی مەڕومالآت و لێدانی پێکوتە لەو ئاژەڵانەی کەمەترسی تووش بوونیان بەتای مالتا زۆرە، ئەمانە هەموو ئەگەری تووش بوونی مرۆڤ کەم دەکەنەوە.

ت - باش کوڵاندنی شیر و بەکارهێنانی رێگای زانستی لە ئامادەکردنی بەروبوومەکانی شیر.

ث - هەر ڕوودانی تای مالتا هەبوو یان هەر هەست کرا تای مالّتا لە شوێنێک هەیە پێویست دەکات لایەنی پەیوەندیداری لێ ئاگادار بکرێتەوە.

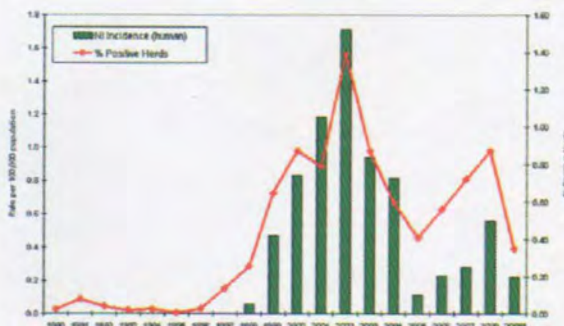
سەرچاوەکان: -

١ - Harrisons principles of internal medicine، ٢٠٠٨

٢ - Current consult medicine، ٢٠٠٨

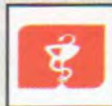
٣ - Current medical diagnosis &treatment، ٢٠٠٩

٤ - Medicine، edition ٢nd، ٢٠٠٤



بۆ بەرەنگاربونەوەی ئەیدز لە کوردستان

پێویستە چی بکرێت ؟



د. خالص قادر ئەحمەد

بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان

ئەیدز ئەو نەخۆشی یە ڤایرۆسی یە کوشندەیەی هەڕەشە لە ژیانی مرۆڤ دەکات لە هەموو وولاتانی جیهان و رۆژ دوای ڕۆژ مەترسی زیاتر دەبێت، ژمارەی توشبووان چەند جار زیاد دەکات لە هەندێک وولات وەک وڵاتانی عەرەبی ساڵانە ٣٠٠٪ زیاد دەکات.

ئەیدز ڕۆژانە ٨٠٠٠ کەس وە هەر مانگەی کەس ٢٥٠٠٠٠ لە ناو دەبات لە جیهان بە گویرەی ڕاپۆرتی UNAIDS.

ئیستا ئەیدز تەنها مەترسی یەکی تەندروستی نی یە بەڵکو مەترسی یەکی ئابوری و ئاسایشی و کومەڵایەتی شە کە هەڕەشە لە مرۆڤایەتی دەکات، بۆیە کیشەکە بووە بە کێشەکی بایەخ پێدراوی جیهانی لەڕێکخراوە گرنگ و خاوەن دەسەڵاتەکانی جیهان گرنگی تایبەتی پێدەدرێت، لەکۆبونەوەکانیان لەپاڵ کیشەکانی ژینگە و کیشە گەرمەکانی تری دونیا، کیشەی ئەیدز تاوتوێ دەکرێ وەک لە دانیشتنەکانی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان و گروپی ٨ و کۆنگرە نێودەوڵەتی یەکان، هاوکات لەگەڵ دروست بوونی هەزاران ڕێکخراوی تایبەت و هاوکار بۆ پێشگیری و چارەسەر ئەیدز و هاوکاری مرۆیی بۆ کەسانی توشبوو.

کەم وولات هەیە خاوەنی چەندین ڕیکخراوی نا حکومی تایبەت نەبێت لەو بوارە جگە لە دەزگا تەندروستییە پەیوەندارەکان.بۆ ڕێگە گرتن و دانانی سنورێک بۆ بڵاوبونەوەی نەخۆشی یەکە و زیاد بوونی ژمارەی توشبووان هەروها هاوکاری کردن و پاراستنی توشبووان لەو کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتیانەی بەهۆی نەخۆشی یەکە بۆیان دروست دەبێت وەک جیاوازی کردن و جیاکردنەوەیان، دەرکردنیان و بەنەنگ سەیرکردنیان بە تایبەتی لە وولاتە دواکەووتوو و تازە پێگەیشتووەکان.

هەرێمی کوردستان ئەمڕۆ لە هەموو کات زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی ئەیدز دەبێتەوە بەهۆی- -

١- پێگەی جوغرافی- - کەووتۆتە چوارچێوەی سنوری عێراق و رۆژهەڵاتی ناوەراست کە تەشەنەسەندنی نەخۆشیەکە تیایاندا روو لە زیادیە بە شێوەیەکی خێرا، وە سەرجەم وولاتانی ناوچەکەی گرتۆتەو.

٢- کرانەوەی سنورەکانی هەرێم بەرووی ووڵاتانی ناوچەکە و جیهان، دروست بوونی پەیوەندی پتەو لە نێوان هەرێم وولاتانی ناوچەکە و ووڵاتانی تر، هاتووچۆی بەردەوامی خەڵک و گەشتیارانوبازرگانان، سەردانی کوردەکانی ئەوروپا بۆ کوردستان و مانەوەیان بۆ ماوەیەک.

٣- هاتنی ژمارەیەکی زۆری کرێکاری بیانی بۆ هەرێم.

٤- ئاوارەبوونی ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە دانیشتوانی ناوچەکانی ناوەراست و خوارووی عیراق، وە هاتنیان بۆ کوردستان بەهۆی خراپی باری ئاسلیشی ناوچەکانی خۆیان.

٥- سەرهەڵدانی دیاردەی بەکارهێنانی ماددەی بێ هۆشکەر (تلیاک و.........)





٦ - گەشەسەندی بواری گەشت و گوزار و زۆربونی گەشتی گەشتیاری بۆ دەرەوەی وولات.

٧ - زۆربوونی دیاردەی کاری سێکسی لە پەنا بۆ مەبەستی جۆراوجۆر وەک هەژاری.. هتد

بۆ پێشگیری و بەرەنگاربونەوەی ئەو مەترسی یە لەهەرێمی کوردستان پێویستە سەرجەم ناوەندە کاریگەر و خاوەن دەسەلاتەکانی هەرێم بکەو نەخۆ و ئەو نەخۆشی یە بخەنە ریزی بەرنامەی کارەکانیان و گرنگی تەواوی پێبدەن،هامئاهەنگی یەکتر بکەن و هاوکاری دروست بوونی رێکخراوی ناحکومی تایبەت بە نەخۆشی یە کە بکەن.

١- وەزارەتی تەندروستی- -

پێویستە بەرنامەیەکی نشتمانی تایبەت بە بەرەنگاربونەوەی ئەیدز لەهەرێمی کوردستان پەیرەو بکات و گرنگی بدات بە رێ و شوینەکانی پێشگیری و پارێزی و رووپێوی تایبەت بە نەخۆشییەک بە تایبەتی گروپە مەترسی دارەکان وەک ئەوانەی کاری سێکسی دەکەن، کەسانی خوگرتوو بە مادە بێ هۆش کەرەکان، نەخۆشەکانی تالاسیمیا و هیموفیلیا، ئەوانەی لە بەشی گورچیلەی دەستکرد چاردەکرێن..... هتد.

٢_وەزارەتی پەروەردەو فیرکردن- -

پێویستە هۆشیاری سێکسی لە پرۆگرامەکانی خوێندن گرنگیان پێبدری و سوود لە ئەزموونی وولاتان وەربگیرێ لەو بوارەوە.

خولی تایبەت بۆ ماموستایان سازبکرێت بەمەبەستی هۆشیارکردنەوەیان لە نەخۆشییەکە تاوەکو ئەوانیش بیگەیەنن بە خویندکاران.

٣_ دەسەلاتی سیاسی و کەسایەتی یە سیاسییەکان - -

زۆر گرنگە کەسایەتی یە سیاسییەکانی ناو کۆمەڵ بەژدار و هاوکاربن لە پرۆگرامی تایبەت بە ئەیدز لە هەرێم.

٤_رێکخراوەکانی کۆمەڵی مەدەنی - -

ئەو رێکخراوانە رۆلی گرنگیان دەبێت لەسەرخستنی پرۆگرامەکە لە ووشیارکردنەوەی هاوولاتیان و پێشکەش کردنی هاوکاری پێویست لەو بوارە.

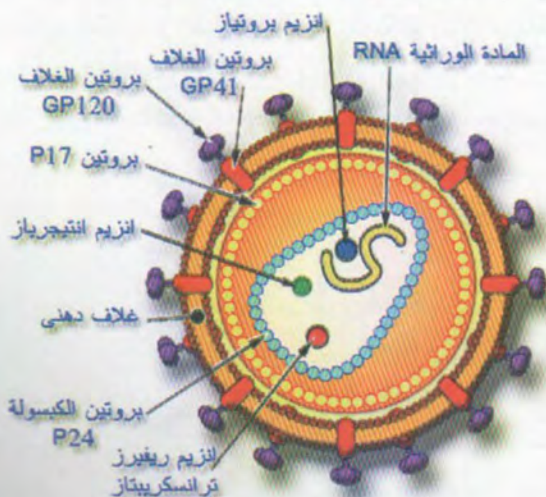
پێکهێنانی رێکخراوی تایبەت بە ووسیارکرنەوە و بەرەنگار بونەوەی ئەیدز کارێکی گرنگ و پڕ بایەخە.

٥_ زانایانی ئاینی- -

بەهۆی پێگەی گرنگ و کاریگەریان لەکۆمەڵ بەژداری کردنیان لە ووشیارکرنەوە و سەرخستنی پرۆگرامی نیشتمانی تایبەت زۆر پێویستە.

٦_ رۆژی جیهانی ئەیدز (١٢/١) هەموو ساڵێک، پێویستە ئەو رۆژە وەک بۆنەیەکی ووشیارکردنەوە گرنگ مامەڵەی لە گەڵ بکرێ و بۆ ئەو مەبەستە سوودی تەواوی لێ وەربگیرێ.

لەو رۆژە دا پێویستە سەرجەم دەزگا تەندروستی و رۆشنبیری و راگەیاندن و رێکخراوەکانی کۆمەڵی مەدەنی هەڵمەتێکی ووشیارکردنەوەی میللی کاریگەر ئەنجام بدەن لەرێگەی کۆرۆ و کۆبونەوە و پۆستەر و بەرنامەی رادیۆ یی و تەلەفزیۆنی تایبەت.



ئەستووربوونی ئەندامەکانی لەش

Hypertrophy



د.داوود حەسەن ڕەمەزان
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی مەناوگورچیلە

بریتیە لەزیادبوونی قەبارەی ئەندامێک لەکۆئەندامەکانی لەش بەهۆی زیادبوونی ژمارەوقەبارەی خانەکان.

هۆکارەکانی:

گەورەبوون یان ئەستووربوونی ئەندامێک لەئەندامەکانی کۆئەندامی لەش یان بەهۆی هۆکارێکی فەسلەجی وفەرمانیە وەک ئەستووربوونی ماسولکەکانی وەرزشوانان یان مەمک گەورەبوون لای ئەودایکانەی شیری خۆیان دەدەن بەکۆرپەکانیان یان ئەستووربوونی منداڵدان لەکاتی دووگیانی، یان هۆکارەکەی بەهۆی نەخۆشیە: هۆکارەکەش بوگوێرەی ئەندامە ئەستووربووەکە دەگۆڕێت:

١. ئەستووربوونی دڵ (Enlarged Heart)

کەبەهۆی یەک لەم هۆکارانەوە دەبێت:

ا. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

ب. نەخۆشیەکانی زمانەکانی دڵ.

ت. نەخۆشیەدرێژخایەنەکانی کۆئەندامی هەناسەدان بەتایبەتی تێکچوونی چیکلدانۆچکەکانی هەوا (Emphysema) یان ئاوتێزانی سییەکان لەم بارانەدا ماسولکەکانی دڵ ئەستووردەبێت بەهۆی زۆرکارکردنی ماسولکەکانی دڵ.

٢. ئەستووربوونی گورچیلە: یەک لەگورچیلەکان لەوانەیە ئەستووربێت بەهۆی یەک لەم هۆکارانە:

ا. دوای دەرهێنانی یەک لەگورچیلەکان ئەویتر ئەستوور دەبێت بۆئەوەی ئیشی هەردووکیان بکات وئەمە ئاساییەونەخشی نیە.

ب. بوونی بەرد لەحەوزی گورچیلە.

ت. گیرانی بۆری میز بەهەرهۆکارێک بێت.

لەم دووبارەی دواییدا پێیدەووترێت ئەستووربوون بەهۆی نەخۆشی کەلەوانەیە یان ببێتە ئەستووربوون یان پووکانەوەی گورچیلە.

٣. ئەستووربوونی یەک لەسیپەلاکەکان: بەهۆی یەک لەم هۆیانەدەبێت:

ا. دەرهێنانی یەک لەسیپەلاکەکان.

ب. گیرانی یەک لەبۆڕیەکانی هەوا.

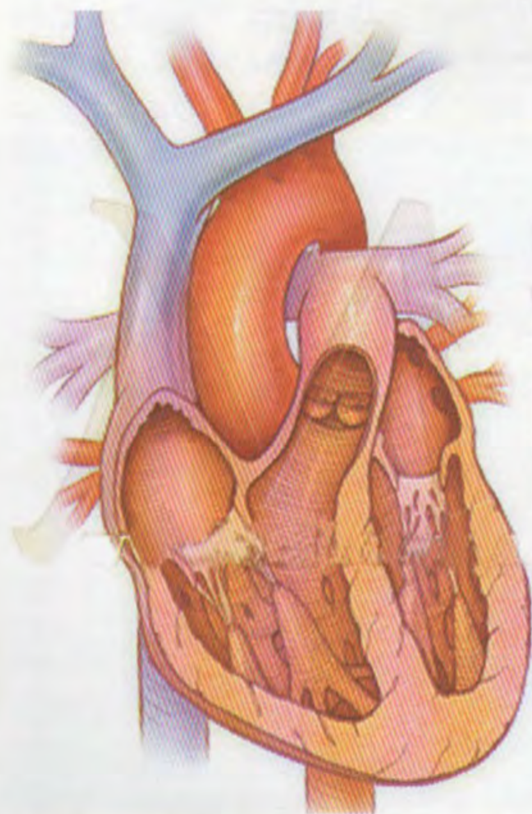
ت. نەخۆشیەکانی سیپەلاک وەک شێرپەنجە یان توورەکەی ئاوی لەیەک لەسیپەلاکەکان بەهۆی کارنەکردنی ئەوسیپەلاکە ئەویتر ئەستووردەبێت بۆ جێگرتنەوەی کاری ئەوەیتر.

٤. ئەستووربوونی پرۆستات لەپیاوان: یان بەهۆکاری فەرمانی وفەسلەجی دەبێت بەهۆی زۆر ڕژتنی هۆرمۆن لەخانەکانی بەتایبەتی لەوانەی کەبەناوساڵکەوتوون یان بەهۆی نەخۆشیەوە دەبێت، لەوانەیە یەک لەم نەخۆشیانە هەوکردنی پرۆستات دروست بکات:

ا. هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستات.

ب. شێرپەنجەی پرۆستات یان شێرپەنجەی ئەندامێکیتر کەبۆپرۆستات بڵاوەی لێکردووە.

پرۆستات ئەگەر بەهەرهۆکارێک ئەستوور بوو یەکەم نیشانەی بریتیە لەمیزگیران وچارەسەرکردنی زۆربەی کات بەنەشتەرگەری دەبێت.



شێر پەنجە چییە ؟



د.جەنگی شەوکەت ساڵەیی
پسپۆڕی هەناوو شێرپەنجە
نەخۆشخانەی رزگاری فێرکاری هەولێر



تەنها یەک نەخۆشی نیە بەلکو کۆمەڵە نەخۆشیەکی جۆراوجۆرە، شێرپەنجە نەخۆشی ئاکامی نارێکی دابەش بوون و زیادبوونی خانەکانی جەستەی مرۆڤە، زۆر لەو شیرپەنجانەی کە دووچاری مرۆڤ دەبێت جۆرەکانیان ناسراوە. جۆرەکانی شیرپەنجە جیان لە مرۆڤ، ئیستا زیاتر لە جۆری جیا هەیە بەگویرەی ئەوشانەیەی کە تیایدا سەرهەڵدەدات و سیمای شیرپەنجەکە دەگۆردرێت بەگویرەی سیمای ئەو شانەیە سیمای هەرجۆرێک بەندە لەسەر سیمای شانەکە، بۆ نمونە: شیرپەنجەی سیپەلاک، شیرپەنجەی قورگ، شیرپەنجەی مەمک، شیرپەنجەی خوێن، شیرپەنجەی ئیسک... .. زۆریتر. هەریەکە لەم شیرپەنجانە سیمای تایبەتی خۆی هەیە ئاستی تووش بوونی کوشندەیی جیاوازە، شیرپەنجە زۆر لە دیرزەمانەوە ناسراوەو بە چەند جۆریکی جیا پیناسە کراوە بەلام هەمووی باسی لەیەک نەخۆشی کوشندە کردوە ئەویش گوێبیستی ئەوە دەبێت کاتێک شیرپەنجە کە هەموو کەس لێ ی دەترسێت و سلی لێدەکاتەوە کە خۆی یان کەسێکی نزیک یان دووری دووچاری بوو بێت ئەم نەخۆشیەیە بە دە هەندە ناوی مردن هاوتەریب بووە. کەواتە نەخۆشیەکە بە ترسەو هەردەم ناوی لەگەل مردن هاتووە، هەرچەندە ئیستا بەهۆی پیشکەوتنی زۆر لە بواری پزیشکی و دەرمانسازیدا وە بە هەولی زۆر و کۆششی زانایان و پزیشکان دەسکەوتی باش بە دەست هاتووە لە بواری دەست نیشان کردن و چارەسەری ئەم نەخۆشیە، کەباس لەوە دەکرێت کە دەتوانرێت ٥٠٪ تووش بووان چاک بکرینەوە ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان کراو چارەسەری پیویستی بۆ کرا واتا لە هەردوو نەخۆش یەکیکیان چاک دەبیتەوە بەلام ئیستا سالانە شیرپەنجە دەبێتە هۆی گیان لەدەست دانی زیاتر لە ٧ حەوت ملیۆن کەس لە جیهاندا بەگوێرەی راپۆرتەکانی ریکخراوی تەندروستی جیهانی. تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە لە زۆر وولاتانی جیهان بەتایبەتی وولاتە کەم دەرامەتەکان وولاتی خۆمانیشی پێوەوە وەکو کوردستان و عێراق، ئێستا لە زیادبون دایە. بەداخێکی زۆرەوە ئێمە نە لە کوردستان نە لە عێراق ئامارێکی پووختەمان نییە تاکو باس لە رێژەی تووشبوون بەم نەخۆشییە بکەین، بەڵام دووایین

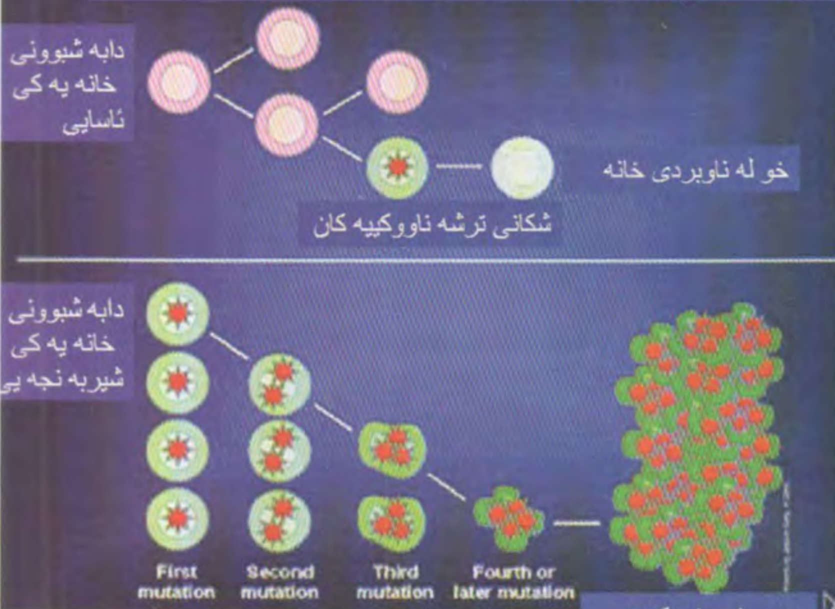
ئاماری وولاَتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بۆ ساڵی ۲۰۱۰ باس لـە تـووشـبـوونـی زیـاتـر لە ۱،٥ ملیۆن نـەخـۆشـی تازە دەستنیشانکراودەکەن کە تا رادەیـەک بە یەکسانی دابەش بووە لە نێوان نێر و مێدا وە هەروەها ٥٦٩ هـەزار حاڵەتی مـردن بە هـۆی شێرپەنجە لە ئەمەریکا تۆمارکراوە بۆ ساڵی ۲۰۱۰. ئـەوەی شایانی باسە ئەوەیە کە لە کاتیکدا لە جیهاندا رێژەی تووشبوون و مردن بە ش ێرپەنجەلەزیادبووندایە،لەوولاَتەی ەکگرتووەکانی ئەمریکائەم رێژان ەکەنبوونەتەوەبەرێژەی١٪لەگەل ساڵی ۲۰۰۰زوبەرێژەی ۲۰٪لەگەل سالی ۱۹۹۰ز.

شێرپەنجەو هۆکارەکانی:

شێرپەنجە چۆن دەست پێدەکات ؟

خانە لە لەشی مرۆڤدا یەکەی کارکردنە، وە هەموو شانەیەک لە لەشی مرۆڤ پێک هاتووە لە کۆمەلە خانەیەک، ئەم خانانە بە بـەردەوامـی لە گەشەکردن دان تا دەگەنە ئاستێک پیردەبن و دەمـرن وە تێکشکاندنیان بەرێگایەکی ئەپۆپتۆسس، واتا مردنی ئاسایی خانەکانی لەش بەرێگای فسیۆلۆجی، لە جێگای ئـەوان خـانـەی تـازە دروست دەبێت، هاوسەنگی لە نێوان رێژەی خانە پەکەوتووەکان و خانە تازە دروست بووەکان زۆر پێویستە بۆ بەرێک گەشەکردن لە هەندێک گۆران یان پازدان ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ، هەندێک جار لە ئاکامی جین یان توخم کە پێیان دەوترێت ئۆنکۆجین (کە بەرپرسن لە زیاد دابەش بوونی خانەکان) یان (بەرپرسن لە رێگەگرتن لە زیادبوونی جینی سەرکوتکەری گرێ) تیومەر سەپریسەر جین ئـەم ئاستەنگەی نامینێ وە خانەکان زۆر لە پێویست گەشە دەکـەن (خانەکان نادروست دەکە یان کەمتر دەمرن و لەناو دەچـن، ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی گرێ، جا ئەگەر ئەم گرێیە توانای ئەوەی هەبوو دەوروبـەری خۆی هەلبکۆلێت و برنێت وە یاخود خانەکان لـە جێگای خـۆی بترازێت و بـلاو ببێتەوە بەرێگای بۆریە لیمفەکان یان بۆری خوێن وە لـە ئەندامەکانی تـری لەشی نەخۆش گرێ دروست بکات ئەوا ئەم گرێیە خەسلەت و سیمای گرێ ی پیسی پێدەدرێت یان شیرپەنجەی سنداندار).

تا ئیستا زانایان نەیان توانیوە بە تــەواوی هـۆکـاری دروست بوونی شیرپەنجەو چۆنیەتی سەرهەلدانی بـدۆزنـەوە بەلام بۆچوونی زۆر و جیا جیا هەیە، لە هەموویان زانراوتر ئەوەیە کـە بـەهـۆی چەند هۆکارێکی دەرەکـی یان ناوەکی هەندێک گۆرانکاری بەسەر خانەکان کە پێیان (مـەواد) دێن وادەکەن کە بەرێکی کار نەکەن ئەویش بـەهـۆی پـەیـدابـوونـی هەندێ تەن لەکاتی ئاسایدا خانەکانی لەشی مرۆڤ. (فری رادیکالس) دەوتـرێـت رەگـە بەرەلاَکان توانی ئەوەیان هەیە کە زوو ئەم رەگە بەرلایانە لەناو بەرن و فرێیاندەنە دەرەوە بەچەند میکانیزمێکی جیا جیا لە رێگای



CANCER

تەنە دژە ژەنگەکان (ئەنتی ئۆکسیدانت)، بەڵام ئەگەر ڕێژەی دروست بوونی ڕەگە بەرەڵاکان زیاتر بوو لـەوەی کە لەکاتی ئاستی ئاسایی یاخود تەنە دژە ژەنگەکان کەمتر بوون لە پێویست یان چالاک نەبوون لە ئەنجامدانی کارەکانیان بەهۆی گۆرانی جینی ئەوا ڕەگە بەرلاکان لەناو خانەکان دەمینێتەوە وە دەبنە هۆی بریندار بوون و شکاندنی ترشە ناوکیەکان کە ئەگەر مایەوە دەبێتە هۆی بازدانی جینی (میوتیشن)، لەناو لەشی مرۆڤدا (دیئینەی دامج) ڕۆژانە سەدەها برینداربوونی ئەوها ڕوودەدات بەلام خانەکان توانای ئەوەیان هەیە کە ئەم (ریپێردنەی) برینداریانە دەستنیشان بکەن و چاکیان بکەنەوە بەرێگای میکانیزمێک ناسراوە بە یەکێک لە میکانیزمە گرنگەکانی سەرهەلدانی شیرپەنجە، لیکۆلینەوەکان دەریان خستووە کە دەبێتە هۆی کەڵەکە بوونی برینداری ریپێردن، ناریکی یان ناچالاکی لە جینەکانی خانە، ئەم خانە برینداربووانە دوو رێگایان لە پێشە، یان مردن و تێکشکاندنەوە کە دەبێتە هۆی (میوتییشن) بە ئەپۆپتۆسس یان دزەکـردن و گەشەکردن لەرێگای دروست بوونی گرێ ی شیرپەنجە، ئیستا لیکۆلینەوەکان دەریـان خستوە کە ئەم هەموو گۆرانانە دەبنە هۆی پەیدابوونی شیرپەنجە تەنها لە یەک خانە دەست پێدەکات، دواتر گەشەدەکات و تەشەنە دەکات (کانسەر ستیم سێل) بە ڕەگە خانەی شیرپەنجە ناسراوە.

ئـەو هـۆکـارانـە چـین کـە دەبـنـە هـۆی ئەو گۆرانکاریانەی سەرەوە لەناو خانەکان کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی شێرپەنجە ؟

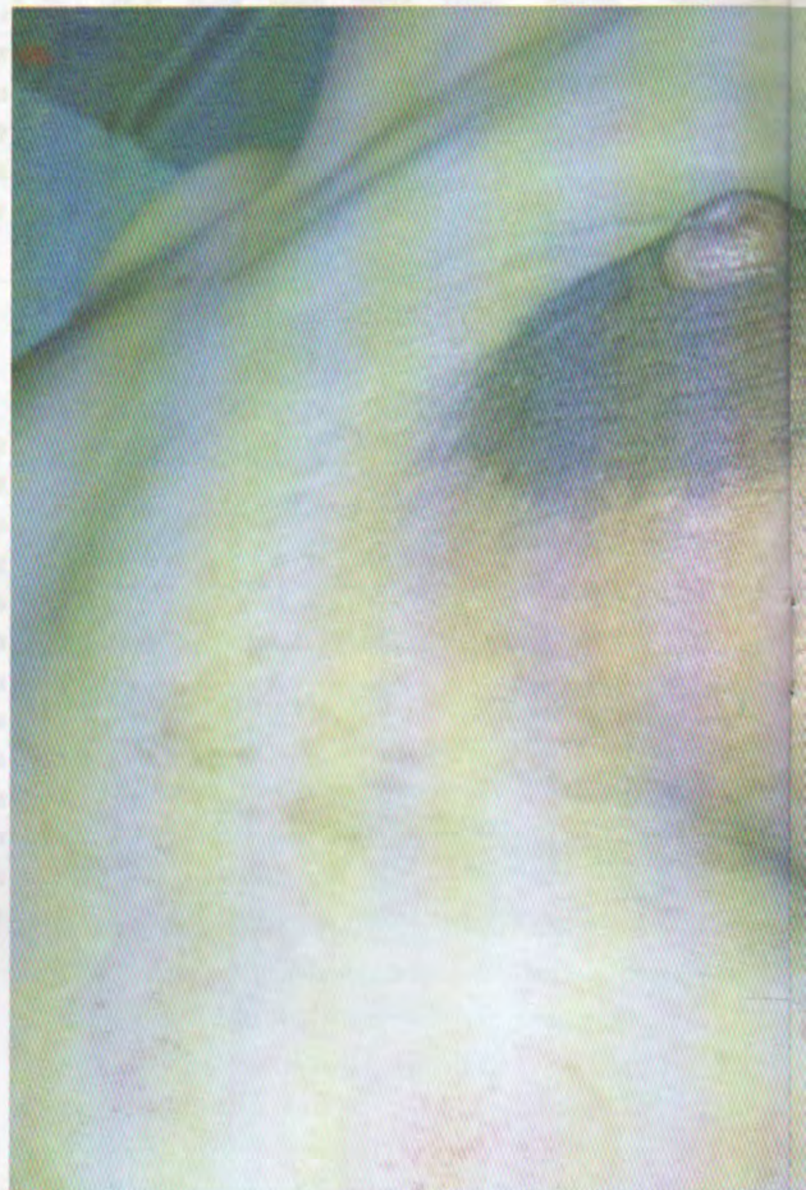
١- جگەرە کێشان و توتن:

بە لێکۆلینەوە زانـراوە کە بەکارهێنانی توتن و جگەرە کیشان هۆکاریکی سەرەکیە بۆ تووش بوون بە زۆر جۆری شێرپەنجە کە لە هەمووی بڵاوتر شێرپەنجەی سپیلکە (بۆری هەوا)، قوورگ و لووت، میزلدان و پەنکریاس. ئیستا بە تەواوی سەلمێنراوە کە زیانەکانی جگەرە تەنها لە جگەرە کیش خۆی نیە بەڵکو زەرەرو زیانێکی زۆری بۆ کەسانی دەوروبەری هەیە کە ئەگەری تووش بوون



CANCER

به شیرپەنجە دوو جاری کەسانی ترە، هەروەها ئامارەکان دەریان خستووە کە جگەرە کێشان زۆر کوشندەیە و هۆیەکی سەرەکی یە بۆ مردن بە نەخۆشی شیرپەنجە، لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا رێژەی مردن بە جگەرە دەگاتە ٪ لە هەموو مردنەکان بەهۆی شیرپەنجە، ئەگەری



تووش بوون بە شیرپەنجەی سیپەلک ١٠-٢٠ جار زیاترە لەناو جگەرە کیشان وەک لە خەلکانی تر. وێنەی ٢ دابنرێت

لێکۆلینەوەکان دەریان خستووە کە سالانە رێژەی ئەو کەسانەی کە بەنەخۆشی شیرپەنجە دەمرن لە ئاکامی جگەرە کیشان زیاترە لەوەی کە هەموو رۆژێک بە درێژایی سالْ فرۆکەیەکی ٤٠٠ نەفەری گەورە بکەوتایەتە خوارەوە هەموو سەرنشینەکانی بمردنایە، ئایا ئەگەر ئەمە روویبدابایە جارێکیتر کەس بیری لەوە دەکردەوە کە جارێکیتر فرۆکە بەکاربهێنێت ؟؟ ئەی بۆچی ئەوانەی جگەرە دەکێشن بەردەوامن ؟؟

٢- کەوتنە بەر تیشکی بەئایۆنبوو (ئایونایزینگ رادێیشن):

سەلمێندراوە کە زۆر کەوتنە بەر کاریگەری تیشک، وەکو تیشکی ئەتۆمی کە لە چەکی قورسدا هەیە یاخود بەکارهێنانی تیشکی چارەسەر، هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ تووشبوون بە چەند جۆرێک لە نەخۆشی شیرپەنجە، ئەم پەیوەندیەی نیوان تیشک و شیرپەنجە زۆر بە زەقی بینرا دوای شەری جیهانی کاتێ لەو شوێنانەی کە چەکی ئەتۆمی تیادا بەکارهێنرا، رێژەی تووش بوون بە نەخۆشی شیرپەنجە زۆر زیاتر بوو بە بەراوورد لەگەل کاتی پێش جەنگ بەتایبەتی شێرپەنجەی خوێن و لیمفەکان و شیرپەنجەی مەمک.

٣- هۆکاری ژینگەیی:

پیسبوونی ژینگە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر تەندروستی هەموو مرۆڤێک بەتایبەتی لەسەر تووشبوون بە نەخۆشی شیرپەنجە، چۆنیەتی ژینگەی کار لەکاتی کاری رۆژانە دیسان کاریگەری هەیە لەسەر تووش بوون بە شیرپەنجە، لێکۆلینەوەکان سەلماندویانە کە کارکردن لەگەلْ





هەندێ مەوادی کیمیایی دەبنە هۆی ئەوەی ئەگەری تووش بوون بە هەندێک جۆری شیرپەنجە، وەک کارکردن لەگەڵ ئەسبیست شێرپەنجەی سیپەلک و پەردەی دەوری سیپەلک زیاد دەکات، کارکردن لەگەڵ هەندێک مەوادی پلاستیکی لە کارگەکانی دروست کردنی پلاستیک ئەگەری تووش بوون بە شیرپەنجەی جگەر و میزلدان زیاد دەکات، هەروەها زۆر کارکردن لە ژێر کاریگەری هەتاو (تیشکی رۆژ) ئەگەری تووش بوون بە شیرپەنجەی پێست زیاد دەکات وە کارکردن یاخود بەسەربردنی کاتی زۆر لە ژێر کاریگەری کامپی ئەلیکترۆ ماگنەتیک (گلایۆما). دەبێتە هۆی زیاتر تووش بوون بە شیرپەنجەی خوێن و شێرپەنجەی مێشک.

٤- خواردنی نادروست و وەرزش نەکردن:

لێکۆلینەوە زانستیەکان سەلماندویانە جۆری خۆراک کاریگەری زۆری هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ. ئیستا بە روونی دیارە کە زۆر خواردنی چەور و گۆشتی سوور و پرۆتینی ئاژەلی دەبێتە هۆی تووش بوون بە شیرپەنجەی قۆلۆن و مەمک و منداڵدان هەروەها زۆر خواردنی خواردەمەنی بە خوێ خۆشکراو یان بە رەژوو بوو (زۆر برژاو) یان بە دووکەڵ چاککراو دەبێتە هۆی شیرپەنجەی سورێنچکەو گەدە، دیسانەوە زۆر بەکارهێنانی خواردنی بە قوتوکراو یان بە پاکەت کراو دەبێتە هۆی زیاد تووش بوون بە شێرپەنجەی ریخۆلەکان چونکە بۆ پاراستنی خواردنەکەو چەند مادەیەکی کیمیایی بەکاردێت کە ناسراون بەوەی دروستکەری شیرپەنجەن وەک نایترات و نایتریت، ئەم مادانە وەک پارێزەرێک کاردەکەن بۆ خواردنەکان. جگە لەمە کە باس کرا زانراوە کەم خواردنی هەندێک خۆراکی تر دیسانەوە دەبنە هۆی زیادبوونی شێرپەنجە وەک کەم خواردنی سەوزەو میوەجات و دانەوێلەو مادەی فایبەر.

جگە لە خواردن، کەم وەرزش کردن و قەلەوی رۆلیکی گرنگیان هەیە و لە زیادبوونی تووشبوون بە شیرپەنجەی مەمک و قۆلۆن.

وینەی ٣ دابنرێت.

٥- هۆکاری بۆماوەیی:

هەرچەندە باش زانراوە کە نەخۆشی شیرپەنجە نەخۆشیەکی بۆماوەیی نیە، بەلام بوونی هەندێک جین لە خانەکانی جەستەی مرۆڤ وا دەکات کە ئەگەری تووش بوون بە هەندێک شیرپەنجە زیاتر بێت لە کەسانی هەلگر بۆ ئەو جینە لە کەسانی تر. بۆ نمونە هەلگرانی جینی ب ر سی ٢،١ زیاتر دووچاری شیرپەنجەی مەمک دەبن وە هەلگرانی جینی ئەدینۆماتیس زیاتر بەرەنگاری شیرپەنجەی قۆلۆن پۆلیپۆسس کۆلای دەبنەوە.

٦- هۆکاری ڤایرۆسی:

لێکۆلینەوە زانستیەکان دەریان خستووە کە پەیوەندی توند هەیە لە نێوان تووش بوون بە هەندێ جۆر لە ڤایرۆس و بەکتریا و تووش بوون بە هەندێ جۆری شیرپەنجە، لە هەندێ وولاتە دواکەوتووەکان دەرکەوتووە کە یەک لە هەرچوار تووش بوو بە شیرپەنجە هۆکارەکەی دەگەرێتەوە بۆ تووش بوون بە هەندێک میکرۆب، وەکو

ڤایرۆسی ئایدز کە دەبێتە هۆی سارکۆمای کاپۆسی و لمفۆما، ڤایرۆسی پاپیلۆمای مرۆڤی کە ئافرەت تووشی شیرپەنجەی ملی مندالدان دەکات، کە دەبێتە هۆی شیرپەنجەی جگەر، بەکتریای جۆری ئەی و بی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر لە هێلیکۆباکتەر هۆکاری شیرپەنجەی گەدەیە وە هەروەها مشەخۆری شیستۆزۆما دەبێتە هۆی شیرپەنجەی میزلدان.

٧- هۆکاری مەوادی کیمیایی:
زۆر ماددەی کیمیایی هەیە کە زۆر بەکارهێنانیان لە رێگای خواردن یان بە مەبەستی جوانکاری یان کارکردن لە گەلیان دەبێتە هۆی شیرپەنجە، لەوانە ماددەی قەتران و زۆر ماددەی ترسناکی تر کە لە جگەرەدا هەیە کە هەموویان لە هۆکاری سەرەکی شیرپەنجەی سیپەلک هۆکارێک بۆ شیرپەنجەی میزلدان، دەبنە ئەماینی ئەرۆماتیکی و بینزیدین دادەنرێن، ماددەی هۆی شیرپەنجە، شیرپەنجەی پەردەی بلورا، مادەی بەنزین دەبێتە بە مادەی ئەسبیست دەبێتە هۆی شیرپەنجەی جگەر، هەروەها خوێن — لیوکیمیا، مادەی ئەفلاتۆکسین و ڤینایلکلۆراید دەبنە هۆی نەخۆشی بەتایبەتی ئەستروجین دەبنە نارێک بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەتی هۆرمۆنەکانی شیرپەنجەی ملی مندالدان.

چۆن خۆمان بپارێزین؟

زانراوە نزیکەی ٨٠٪ شێرپەنجەکان هۆکارەکانیان دەستکردن وخۆپاراستن لێیان کارێکی زۆرگرنگ وزۆرگران نییە چونکە بەراستی نەخۆشی شێرپەنجە کارەساتەوزا نراوە کەگەورەترین وناحەرەتترین کارەسات ئەوەیەکەخۆمان هۆکاری بین ودەستکردی خۆمان بێت،بۆیەدەبێ هەوڵ بدەین هەتاپێمان دەکرێت خۆمان نەبینەهۆکاری تووشبوونمان بەشێرپەنجەبەم رێگایانەی خوارەوە:

١. نەکێشانی جگەرەوجۆرەکانیتری توتن.

٢. خۆکووتان دژی ئەوڤایرۆسانەی کەدووچاری شێرپەنجەمان دەکات،وەچارەسەرکردنیان بەرێکوپێکی لەکاتی تووشبوون.

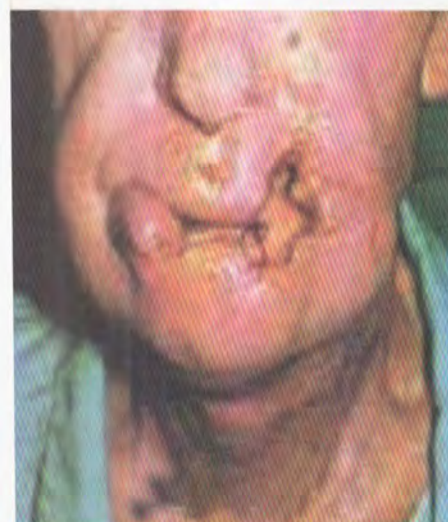
٣. پاراستنی ژینگەبەگشتی وژینگەی کارکردن کەدەبێ رەچاوی رێنماییەتەندروستیەکان بکەین لەکاتی کارکردندابۆئەمەش پێویستمان بەتەندروستی کارهەیەکەپزیشکی تایبەتمەندسەرپەرشتی بکات کەبەداخەوەلەوولاتی ئێمەپشت گوێ خراوە.

٤. دوورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی تیشکی هەتاوبەزۆری وەبەکارهێنانی کرێمی تایبەت بۆپاراستنی پێست لەوکەسانەی کەزۆرلەبەرهەتاون.

٥. لەساڵی ٢٠٠٥زلێکۆلینەوەیەکی زانستی ئاشکرایکردکەدەتوانین تووشبوونمان بەشێرپەنجەکەمبکەینەوە بەرێژەی ٣٠٪ئەگەرخۆمان دوورخستەوە لەهۆکارەترسناکەکانی.









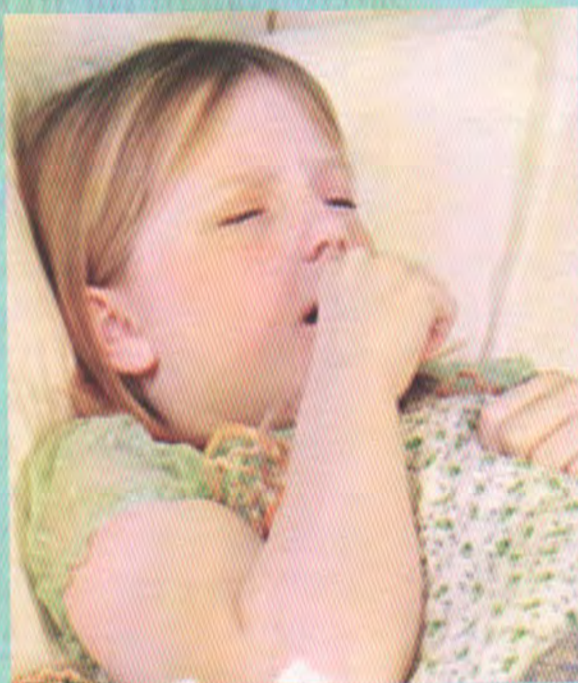
دروستی منداڵ

د.زاهیرتاهیرگەردی
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشیەکانی منداڵان

هەرخانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت چەند ڕێنماییەک هەیە کەپێویست دەکات هەموودایک وباوکێک بیزانێت ئەگەرمنداڵەکەیان تووشی یەک لەو
گیر و گر فتە تە ند ر و ستیا نە بو و بە شێو ە یە کی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن بەتایبەتی لەوجێگایانەی دوورەدەستن،زۆرئاریشەی تەندروستی هەیەکەمنداڵەکەت
تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکولەخۆوەنەخۆشیەکە چاکدەبێتەوەئەگەرهۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەرهەبووئەوامنداڵەکە دووردەبێت
لەکاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان ودوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەووجەستەی ساغ دەبێت وکات ودارایی لەخۆڕا بەفیڕۆناچێت.
لێرەدا بەنۆرە باسی چەند کیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

قووڕپاقە (Croup)

دیاردەیەکە کە تووشی منداڵان دێت کە نیشانەی وەک تاو نیشانەکانی سەرمابوون دروست دەکات، منداڵەکە کۆخەیەکی توندی گڕی دەبێت (کوو بلورێنی وادەبێت) و هەناسەدانی خرینگەی دێ زۆربەی جار هۆکاری تووش بوون بەهۆی پاڵاوتە (ڤایرۆسەوەیە) و نیشانەکانی لەشەودا خراپترە وەک لە ڕۆژدا و دیاردەکەش لە ئەنجامی ئەستووربوونی یان هەلئاوسانی بەشی سەرەوەی بۆڕی هەوا (Upper



airway) لەوشوێنەی کە پێ ی دەووترێت (هەوک) واتە شوێنی یەکگرتنی سندوقی دەنگ و گەروو پەیدادەبێت، منداڵ هەیە لەوانەیە چەند جارێک تووشی قووڕپاقە (Croup) بێت هەرجارێکیش تووشی بێت لەوانەیە ماوەی پێنج ڕۆژ بخایەنێت.

- **چارەسەرکردن:** قووربـاقـە چارەسەرێکی دیاریکراوی نیە بەڵام بۆ ئەم نەخۆشیە زۆر لە پزیشکان حەز لە بەکارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدیەکان (وەک دیکادرون) دەکەن کە ئەستووربوونەکەی بۆڕی هەوا کەم دەکاتەوە، ئەگەر پزیشک بڕیاریدا ئەو دەرمانە بەکاربهێنێ ژەمی و چەندێتی و چۆنیەتی تەواو فێر ببەو ئەگەر نەتزانی بپرسە.
- **چارەسەرکردن لەماڵەوە:**

١- منداڵەکەت هێمن بکەرەوە و هەموو کات هەوڵ بدە کرپێت چونکە ئەگەر پشێوی لە هەناسەدان هەبوو زۆرجار گریان هەناسەکەی پەستتر دەکات.
٢- کەش و هەوای ژوورەوە خاوێن رابگرەو هەوڵ دە

زۆپا و دووکەڵ لە ژوورەوە نەکەیت ئەگەر منداڵەکەت ژووری تایبەتی هەبوو ڕۆژی یەک دوو جار پەنجەرەی ژوورەکە بکەرەوە تا هەوای ژوور خاوێن ببێتەوە.

٣- یەک دوو بالیف (سەرین) بخەرە ژێر سەری منداڵەکەت یان لەسەر کۆشی خۆتی دابنێ چونکە یارمەتی هەناسەدانی خۆش دەدات.

٤- ئەگەر مندالەکەت تای هەبوو ئەوا دەرمانی دژە تای بدەیێ، وا باشترە فتیل بە کۆمی هەلبگیرێت بۆ دابەزاندنی تایەکەی.

٥- هەول بدە شلەمەنی زۆر بدەیتە منداڵەکەت، زۆری لێمەکە کە زۆر بخوات ئەگەر مندالەکەت نەیەویست بخوات یان پشێوی لە هەناسەدان هەبوو.

٦- ئەگەر منداڵەکەت دەنگی هەناسەدانی گرتربوو یان قووڕباقەکەی زیاتر بوو ئەوا یەکسەر مندالەکەت ببە گەرماو و ئاوی گەرم بکەرەوە تا هەڵم پەیدا دەبێت و لە گەرماو منداڵەکەت لەسەر کۆشت دابنێ ماوەی یەک چارەکە سەعات.

٧- ئەگەر ئەو ڕێگایانەی پیشەوە سوودی نەبوو و منداڵەکەت بخە باوەشتەوە و لەناو باخچە بۆماوەی دە خولەک بیگێرە.

● کەی سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکەیتەوە ؟

هەندێ نیشانە هەیە ئەگەر منداڵەکەت لەسەری بەدیارکەوتن ئەوا یەکسەر بیهێنە بەشی فریاکەوتن لە نەخۆشخانەی منداڵان، ئەوانیش:

١- منداڵەکەت پشێوی لە هەناسەدان هەبوو لەگەڵ هەناسەدان سەیرت کرد چاوی دەکشا و سینگ و ملی لەکاردا بوو.

٢- منداڵەکەت زەرد هەڵگەراو لێوو سەرە پەنجەکانی شین و مۆر هەڵگەران.

٣- منداڵەکەت دەبووڕایەوە (دڵی لە خۆدەبۆوەوە).

٤- ئەگەر کۆخەکەی بەردەوام بوو.

٥- منداڵەکەت نەدەکەوتە خەو و خەوی لێنەکەوت و نەدەحەواوە.

٦- منداڵەکەت توانای قووت دانی نەبوو.

٧- تای زۆری هەبێت (زیاتر بێت لە ٣٨، oC).

٨- منداڵەکەت پەشۆکاو دەردەکەوت.

٩- ئەگەر دڵت پێ ی وەبوو یان لەناکاو باری تەندروستی تێک بچێت.

ئەگەر بە ئۆتۆمۆبیلی خۆت منداڵەکەت هێنایە نەخۆشخانە جامی سەیارە بکەرەوەو منداڵەکەت لە جێگای تایبەتی منداڵان لە ڕیزی پشتەوە دابنێ یان ئەگەر دایکت لەگەڵت هات لەسەر کۆشی دایکی بە قیتی دابنیشێت.

سەرچاوە:
Textbook of Pediatric Emergency





هۆشیاری دروستی
ئادابی زیارەتی نەخۆش

د. ئازاد سەعدی سەعید



خۆپارستن باشترەلەچارەسەرکردن،هۆشیاری دروستی بۆکۆمەڵ وهەمووتاکێکی کۆمەڵگاپێویستەبۆدەوربینین لەدروستکردنی دەوروبەری تەندروست،هەرکاتێک مرۆڤ دەوروبەری تەندروستبووئەوا کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لەسەرتەندروستی تاک دەبێت،ڕۆلبینین لەدروستکردنی دەوروبەری تەندروست ئەرکێکی ئایینی ونیشتیمانی ونەتەوەییەهەمووکات تاکی کوردیش گیان لەسەردەستبووەلەخزمەت گەیاندن بەمیللەت وولاتەکەی. زۆرڕەفتارورەوشت هەن کەباسکردنیان پێویستەوچاورۆشنیەبۆنەوەی داهاتووبیرهێنانەوەیەبۆنەوەی ئەمڕۆوهەمودەبێت هەماهەنگ بین لەچەسپاندنیان وبلاوکردنەوەیان لەبەرئەوەی هەنگاوی گرنگەلەدروستکردنی دەوروبەری تەندروست وهەرکاتێک دەوروبەرتەندروستبووژیان وجەستەمان لەخۆشیدادەبێت ودووردەبین لەتووشبوون بەنەخۆشیەکان لەئەنجامداتەمەن درێژوئاسوودەوئارام دەبین. سەردانیکردن وزیارەتی نەخۆش ئادابی دیاریکراوی خۆی هەیە وئێمەش وەک گەلی کوردکەگەلێکی موسلمانین پێغەمبەری مەزنمان (د.خ)هەموورێوشوێنەکانی چۆنیەتی زیارەتکردنی بۆڕوونکردووینەتەوەلەبەرئەوەداواکارین لەمامۆستایانی ئایینی بەرێزلەووتاری هەینی گرنگی بەولایەنەگرنگەی ڕێنمایی وفەرمودەپیرۆزەکانی خۆشەویست بدەن. نەخۆش واتاجەستەولەش

وگیانی ماندووەکەسەردانی نەخۆشێک دەکەیت ئەوەت هەمووڵەبەرچاوبێت:

١.بەجلوبەرگێکی جوان وخاوێن سەردانی نەخۆش بکەوتەنیاساغ سەردانی نەخۆش دەکات واتەئەگەرباری دەروونی وجەستەیی وبەرگت نەخۆش بووپێویست ناکات سەردانی نەخۆش بکەیت لەوانەیەئەگەربەبارێکی نالەباریتببینێت پەستی ونارەحەتی زۆرتر بۆنەخۆشەکەدروستبکەی ت،واباشەبۆنوبەرامەت خۆش بێت وخاوێنی وپاکی بەجەستەوبەرگتەوەدیاربێت.

٢.لە نا و ئێمە د ا ئە و ە بە با ش دەزانــــرێـــــرێـــــت هە ر کە کە سو کا ر ی نەخۆشێک (جائەونەخۆشەدۆستێک یان ناسیاوێک یان برادەرێکت بوو)پرسیاری باری تەندروستی نەخۆشەکەی لێبکەودەستی نزاوپارانەوەلەخوای گەورەبەرزبکەوەکەشیفای نەخۆشی نەخۆشەکەیان بدات،ئەمەلەلایەنی دەروونــی گرنگی زۆری بۆچارەسەرکردنی باری تەندروستی نەخۆشەکەیان هەیە.

٣.کەچوویتەلای نەخۆشەکەهەوڵبدەلەبەردەمی واتەلەلای سەری نەخۆشەکەبەودووربەلەوەی لەلای پێلینگانی دابنیشی بانەخۆشەکەچاوی بەچاوت بکەوێت.

٤.باسی هیچ باسوخواسێک مەکەلەلای نەخۆش بەڵکوتابکرێت بۆی بپارێوە لەخوای گەورەکەنەخۆشیەکەی بۆئاسان بکات هەروەهاباسی نازونیعمەتەکانی خودای گەورەی بۆبکەوباسی ئەوەبکەکەنەخۆشی خەلاتی خودای گەورەیەبۆمرۆڤ ونەخۆشیەکەی لائاسان بکەودەتوانیت دەست لەسەرسەری دابنێیت ودوعـای بۆبکەیت ونموونەی نەخۆشیتری بۆبێنەوەکەهەمان نەخۆشیان هەیەوچارەسەریان کراوەوئێستالەخۆشترین ژیان دەژین،زۆرئاگاداری کات بەوهەوڵبدەماوەیەکی زۆرنەبات تانەخۆشەکەبەسەردانیت پەست نەبێت.

٥.هەوڵبدەتادەکرێت بەرۆیشتن واتابەپێ سەردانی نەخۆش بکەن،قەڵەوی ئێستاهۆکارێکی سەرەکی نەخۆشکەوتن ولە کا رکە وتنە وبە شێو ە یە کی مەترسیدارلەکۆمەڵی ئێمەلەزیادبوونەلەگەل ئەوەی سەردانی نەخۆش دەکەین لەهەمان کاتداسوودی تەندروستی بۆجەستەوژیانی سەردانکەرهەبێت.



نۆڕینگە



به سەرپەرشتی
د. داود حەسەن ڕەمەزان
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناودڵ



پ. برادەرێک بەناوی کاک ستار:من بەردەوام هەست دەکەم (زگم بەل دەبێت!)ولەخۆڕائەست ووردەبێت،ئایائەوەنەخۆشیە؟

وەڵام:لێکۆلینەوەکان دەریدەخەن کەنزیکەی نیوەی خەڵکی تووشی سک ئەستووربوون یان بەزمانی میللی (زگ بەلبوون دێن)وجارجارکاردەکاتەسەرباری دەروونی تاکەکەوهەڵبژاردنی جۆری جلوبەرگیشی وچەندهۆکارێک سک ئەستووربوون دروست دەکەن:

١.بەزەبری ئاونانخواردن:کاتێک خواردن دەخۆین گەدەی مرۆڤ کۆملێکی تێکەڵ لەئەنزیمی ئاڵۆزدەردەکات کەیارمەتی هەرسکردنی پێکهاتەکانی خۆراک وەک کاربۆهیدرات وپرۆتین وچەوری دەدات،بۆئەوەی ئەوئەنزیمانەچالاکانەکاربکەن پێویستەلەگەل ئاوتێکەڵ نەبن لەبەرئەوەپێویست دەکات ماوەی ٢٠خولەک پێش وپاش نانخواردن ئاونەخورێتەوەهەر لەبەرئەوەتێربخۆدواترئەوکات تێرئاوبخۆوە هەروەهاخواردنت دەبێت توخمەکانی وەک زینک وڤیتامینەکانی وەک ڤیتامین B زۆرتێدابێت لەبەرئەوەی بوونیان بۆدروستبوونی ئەنزیمەکانی گەدەپێویستە.

٢.نەجووینی خواردن:چۆنیەتی خواردنی خۆراک کارلەمرۆڤ دەکات.بەپەلەوهەلەداوان خواردنی خۆراک هەرسکردن دوادەخات وسک ئەستووردەکات. خواردن لەسەرخۆبخۆوچاک بیجووهەتاتەواوبجورێت یارمەتی چاک هەرسکردن وزۆربوونی ئەنزیمەکانی هەرسکردن دەدات ولەگەدەترشەلۆکی زۆربۆهەرسکردنی خۆراک دەردەدرێت وخۆراکەکەکەم لەگەدەدەمێنێتەوەوهەروەهادووربەلەز ووقووتدان یان لەسەرتووڕەبوون وقسەکردن نانخواردن وەخۆت ڕابێنەکەسێ ژەمی خۆراک بخۆیت ونێوان ژەمەکانت ڕێک بێت.

٣.خۆت خۆشبووێت:گەدەی ئادەمیزادزیاترلە ١٠٠ترلیۆن بەکتریای‌تێدایەکەچەندهابەرەبابن کاریان کوشتن ولەناوبردنی مشەخۆروتەنەنامۆیەکانە،زۆرخواردنی خۆراکی چەوروگۆشتی سۆری چەوروشیرینیەکان‌وزۆربەکارهێنانی دژەزیندەگیەکان (Antibiotic) گیروگرفت لەگەدەدروست دەکات وبەهۆی ئەوگیروگرفتانەلەدیواری گەدەچەوری وپرۆتینەهەرس

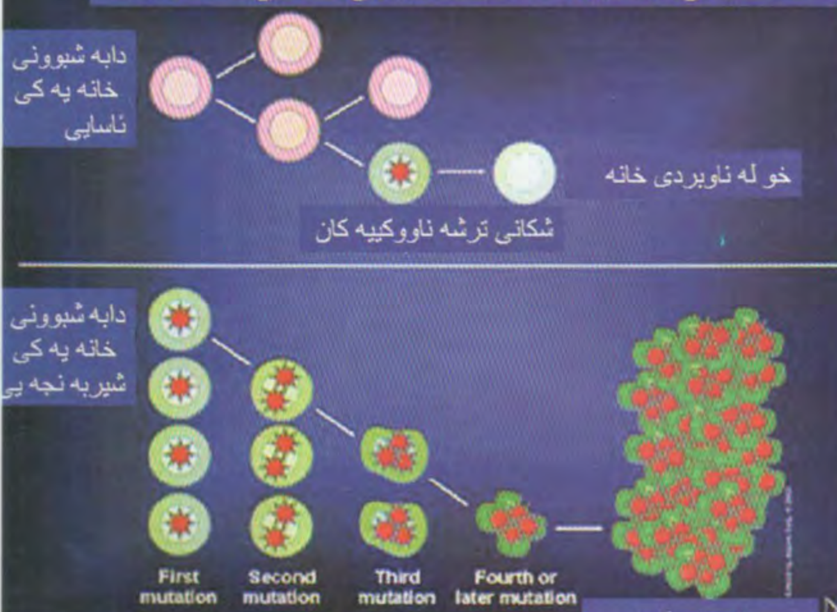
ئاماری وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بۆ ساڵی ٢٠١٠ باس لە تووشبوونی زیاتر لە ١،٥ ملیۆن نەخۆشی تازە دەستنیشانکراودەکەن کە تا رادەیەک بە یەکسانی دابەش بووە لە نێوان نێر و مێدا وە هەروەها ٥٦٩ هەزار حاڵەتی مردن بە هۆی شێرپەنجە لە ئەمەریکا تۆمارکراوە بۆ ساڵی ٢٠١٠. ئەوەی شایانی باسە ئەوەیە کە لە کاتیکدا لە جیهاندا رێژەی تووشبوون و مردن بە ش ێرپەنجەلەزیادبووندایە،لەوولاتەی ەکگرتووەکانی ئەمریکائەم رێژان ەکەنبوونەتەوەبەرێژەی١٪لەگەل ساڵی ٢٠٠٠زوبەرێژەی ٢٠٪لەگەل سالی ١٩٩٠ز.

شێرپەنجەو هۆکارەکانی:

شێرپەنجە چۆن دەست پێدەکات ؟

خانە لە لەشی مرۆڤدا یەکەی کارکردنە، وە هەموو شانەیەک لە لەشی مرۆڤ پێک هاتووە لە کۆمەلە خانەیەک، ئەم خانانە بە بەردەوامی لە گەشەکردن دان تا دەگەنە ئاستێک پیردەبن و دەمرن وە تێکشکاندنیان بەرێگایەکی ئەپۆپتۆسس، واتا مردنی ئاسایی خانەکانی لەش بەرێگای فسیۆلۆجی، لە جێگای ئەوان خانەی تازە دروست دەبێت، هاوسەنگی لە نێوان رێژەی خانە پەکەوتووەکان و خانە تازە دروست بووەکان زۆر پێویستە بۆ بەرێک گەشەکردن لە هەندێک گۆران یان پازدان ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ، هەندێک جار لە ئاکامی جین یان توخم کە پێیان دەوترێت ئۆنکۆجین (کە بەرپرسن لە زیاد دابەش بوونی خانەکان) یان (بەرپرسن لە رێگەگرتن لە زیادبوونی جینی سەرکوتکەری گرێ) تیومەر سەپریسەر جین ئەم ئاستەنگەی نامینێ وە خانەکان زۆر لە پێویست گەشە دەکەن (خانەکان نادروست دەکە یان کەمتر دەمرن و لەناو دەچن، ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی گرێ، جا ئەگەر ئەم گرێیە توانای ئەوەی هەبوو دەوروبەری خۆی هەلبکۆلێت و برنێت وە یاخود خانەکان لە جێگای خۆی بترازێت و بلاو ببێتەوە بەرێگای بۆریە لیمفەکان یان بۆری خوێن وە لە ئەندامەکانی تری لەشی نەخۆش گرێ دروست بکات ئەوا ئەم گرێیە خەسلەت و سیمای گرێ ی پیسی پێدەدرێت یان شیرپەنجەی سنداندار).

تا ئیستا زانایان نەیان توانیوە بە تەواوی هۆکاری دروست بوونی شیرپەنجەو چۆنیەتی سەرهەلدانی بدۆزنەوە بەلام بۆچوونی زۆر و جیا جیا هەیە، لە هەموویان زانراوتر ئەوەیە کە بەهۆی چەند هۆکارێکی دەرەکی یان ناوەکی هەندێک گۆرانکاری بەسەر خانەکان کە پێیان (مەواد) دێن وادەکەن کە بەرێکی کار نەکەن ئەویش بەهۆی پەیدابوونی هەندێ تەن لەکاتی ئاسایدا خانەکانی لەشی مرۆڤ. (فری رادیکالس) دەوترێت رەگە بەرەلاکان توانی ئەوەیان هەیە کە زوو ئەم رەگە بەرلایانە لەناو بەرن و فرێیاندەنە دەرەوە بەچەند میکانیزمێکی جیا جیا لە رێگای



دەوێت.

٢.خواردنی ساواروکفتەوشفتەوێ ەوخواردنەقورسانەبەدووربەلەبەر ئەوەی دەبێتەهۆی دروستبوونی بەکتریا لەگەدە ودروستبوونی نارەوانی ولەئەنجامدا سک بەلبوون.

٣.ئەومیوەجاتانەی کەبڕێکی زۆرلەشەکری ترێیان (FRUCTOSE) تێدایەیەکسەردوای نانخواردن مەخۆ چونکەلەسەرتێری خواردنی زووهەرس دەبێت وهەرسکردنی خواردنەکەبەپاش دەکەوێت بەڵک وئەوجۆرەمیوانەبۆنموونەمۆزلەنێوا ن ژەمەکان پاش ماوەیەکی باش لەخواردنی خۆراک بخۆ.

٤.لەپاقلەبابەتەکان بۆنموونە نۆک بەدووربەچونکەڕاستەماددەی پرۆتینی تێدایەبەڵام ئەوانەلەخۆوە غازات دروست دەکەن.

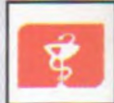
٥.لەزۆرخواردنەوەی شلەگازدارەکان وەک بیبسی وسێڤن دووربەهەروەهالەبنیشت (جاجک) جوین دووربە،زۆرخەڵک دەڵێن:مەعیدەم دەیەشێت بۆیەبنیشت دەجووم کەئەمەبەتەواوی ناڕاستە بنیشت جووین دەبێتەهۆی هەڵمژینی بڕی زۆرلەهەواولەئەنجامدا سک بەلبوون.

پ. مامۆستا ئەحمەد: نەمەنم ٤٥ساڵەدەڵێن دەرمانی ئەسپرین بەکاربێنەزۆرباشەبۆدووربوون لەجەڵتەی دل وجەڵتەی مێشک؟

وەلام: پزیشکان دەرمانی ئەسپرین بۆخۆپاراستن لەنەخۆشیەکانی دڵ ونۆرەی مێشک بەکاردێت بەڵام ئەسپرین کاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیەبۆیەهیچ کەسێک لەخۆوەدەرمانی ئەسپرین بەکارمەهێنن،ئەسپرین دەبێتەهۆی داڕووشانی دیواروناوپۆشەکانی کۆئەندامی هەرس وبرینداربوونیان وخوێنبەربوون وهەندێکجار تەقینی ئەندامەکەی لێدەکەوێتەوە وەکەسەکە پێویستی بەنەشتەرگەری لەناکاودەبێت بۆچارەسەرکردنی.

هەروەهائەسپرین لەوانەیەئەوانەی کەئامادەباشیان تێدایەبۆتووشبوون بەنەخۆشیەکانی هەستەوەری سییەکان وەک ڕەبۆزوولەسەریان دیاربکەوێت یان باری تەندروستیان بخاتەمەترسیەوە وئەسپرین لەهەندێک کەس هەستەوەری دروستدەکات سەرەڕای سەرئێشان وداهێزران. هیچ کات هەردەرمانێک لەخۆوە بەکارمەهێنە،دەرمان ژەهرەتاپێویستمان پێی نەبێت بەکارنایەت.پزیشک دوای تەمەنی ٤٥ساڵی چەندفاکتەرێک هەن کەئەژماردیان دەکات ئەگەردەرئەنجام ئەوەی هەست پێکردنەگەری توشبوونت بەنۆرەی دڵ یان نۆرەی مێشک زۆرە ئەوکات وەک خۆپاراستنی سەرەتایی دەرمانی ئەسپرینت بۆدادەنێت.

هەواڵی پزیشکی



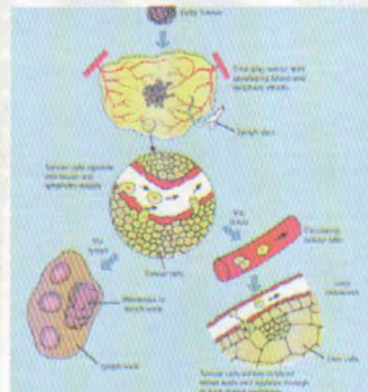
بەسەرپەرشتی:
د.حسێن عەلی عەبدوڵا

هەشت نیشانەی شێرپەنجە

پزیشکان نیشانەکانی نەخۆشی شێرپەنجەیان دیاریکردووە کەئەگەرهاتوو هەرکەسێک ئەونیشانانەی هەبوو دەبێت پشکنین بۆخۆی بکات نەوەک نیشانەی شێرپەنجەیی بن ئەو نیشانانە لەیەکێک بەگوێرەی تەمەنی تاکەکە پزیشک بیری بۆ جۆری شێرپەنجەکە دەچێت. هەرکەسێک ئەونیشانانەی هەبێت دەبێت سەردانی پزیشک بکات بۆ خۆپشکنین.

زیادبوونی ڕێژەی قەڵەوی

پاریس: پێنجشەممەی ڕابردوو کۆمەڵەی هاوکاری وگەشەپێدانی ئابووری ئەوەی ڕاگەیاند کەقەڵەوی بووەتە نزیکەی یەک لەدەی دانیشتووانی ئەو وولاتانەی گرتۆتەوە واتە دووهێندبووە،وەهۆشداری ئەوەی داوە ئەگەربەوشێوەیە بڕوات لەوانەیە یەک لەسێی دانیشتووانی زیاترلەوولاتێک لە و و لا تە پیشە سا ز ییە کا ن تووشی قەڵەوی بێن. هەرئەورێکخراوەهۆکاری قەڵەوبوونی بۆباشتربوونی بەدەستهێنانی خۆراک و گۆڕانی







واتە نیشانەی مەترسیدارن، پزیشکان لەزانکۆی کیل لەوولاتی ئینگلیز نیشانەکانیان بەمجۆرە دیاریکردووە: میزی خوێناوی، کەمخوێنی وخوێن دانان و بەلغەمی خوێناوی وگرێ لەمەمک وبەزەحمەت قووتدانی خواردن ودیتنی خوێن دوای تەمەنی بێئومێدی وپشکنینەکانی پرۆستات کەباش نەبێت. بوونی بەیەکێک لەبڵاوترین گیروگرفتە تەندروستییەکانی وولاتە پیشەسازییەکان،هەرئەورێکخراوە داوای لەو وولاتانە کرد کەڕێوشوێنی پێویست بگرنە بە ر بۆ چا ر ە سە ر کر د نی ئەوگیروگرفتە. ئەورێکخراوە ئەوەی ڕوونکردەوەکەڕێژەی کەسانی قەڵەوبەبەراووردلەگەڵ هەشتاکانی سەدەی ڕابردوو زروفی ژیان وکارکردن وبوونی نەخۆشیەدەروونیەکان وپشێوی وزۆرسەرقاڵبوون گەڕاندەوە. هەمووکات ئافرەتان لەپیاوان قەڵەوترن بەڵام قەڵەوبوون لەناوپیاوان بەشێوەیەکی خێرا زیادیکردووە لەزۆربەی ئەو وولاتانەوبەزۆری لەناوچینی هەژاران زیادیکردووە. لەوولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی

ئەمریکا ئەوگیروگرفتە زۆربەئاشکرا هەستی پێدەکرێت ولەساڵی ٢٠٠٨ز لـەهـەرچـوارئـافـرەت سیانیان تووشی قەڵەوی بوون ولەهەرسێ پیاو دووانیان تووشی هاتوون واتە نزیکەی چارگەکی دانیشتووانی ئەو وولاتە تووشی قەڵەوبوون هاتوون.

ئاوخواردنەوە پێش نانخواردن یارمەتی لاوازبوون دەدات

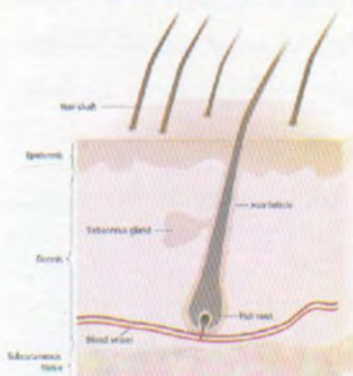
لێکۆلینەوەیەک کەلەوویلایەتە یـەکـگـرتـووەکـانـی ئەمریکا لـەم دوایـیـەدا کـراوە ئـەوەی سە لما ند و وە کە خوا ر د نە و ە ی ئاوپێش نـانـخـواردن یارمەتی لاوازبوون دەدات وەلێکۆلینەوەکە ئەوەی ڕوونکردۆتەوە کەئاوخوار دنە وەگە دە پڕ دە کاتە وەوواد ەکات مرۆڤ هەست بەتێربوون بکات ولەئەنجامداکەم بخوات وکێشی لـەشـی دابـبـەزێ. ئەوانەی کەپارێزی دەکەن بۆخۆلاوازکردن ئەگەرهاتوولەپێش هەرسێ ژەمە ئاوبخۆنەوەئەواکێشی لەشیان زۆرتـر دادەبـەزێـت وەبینراوە ئەوانەی پارێزی دەکەن وسێ ژەمە پێش نانخواردن ئاودەخۆنەوە بەڕێژەی ٨ کگم لە ١٢ هەفتە کێشی لەشیان کەمدەکات بەڵام ئـەوانـەی ئـاونـاخـۆنـەوە پێش نانخواردن ئەوا کێشی لەشیان بەڕێژەی ٥،٥ کگم کەمدەکات.

دۆزیـنـەوەی دەرمـانـێـک بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوی

قـەڵـەوی یـان بەشێوەیەکی ڕاستتر وورگـنـی گیروگرفتی تەندروستی سەردەمی ئێستامانە کـەتـیـایـدا چـەوری لەلەش کۆدەبێتەوە بەهۆی کۆبوونەوەی کۆمەڵەفاکتەرێک بەیەکەوە، قـەڵـەوی ئـەگـەری تووشبوون بـەزۆرنـەخـۆشـی زیـاددەکـات کەناودەبرێن بەدەستەبراکان، ئـەوانـیـش: نەخۆشیەکانی دڵ ونەخۆشی بەرزبوونەوەی فـشـاری خـوێـن ونەخۆشی شـەکـرەیـە. هەرلەبەرئەوە ڕۆژپزیشکان لەلێکوڵینەوەدان بـۆدۆزیـنـەوەی ڕێگاچارەیەک. لەئیسپانیا کۆمەڵەپزیشکێک دەرمانێکی نوێی چارەسەری قەڵەویان دۆزیـەوە کەبەهۆیەوە کـێـشـی لـەش کـەمـدەکـات بـەهـۆی ئەوگۆڕانکاریانەی کـەلـەسـەرهـۆرمـۆنـەکـانـی ژێرمێشکەڕژێن دروستیدەکات کەدەبێتەهۆی زۆرسەرفکردنی ووزەی عـەمـبـارکـراو لـەنـاولـەشـداوتـوانـدەنـەوەی چەوری ولەئەنجامدا لاوازبوون. لـەبـەرامـبـەردا پزیشکان ئـەوەیـان ڕوونـکـردۆتـەوە کـەدەتـوانـرێـت گۆڕانکاریتر بە سە رئە و د ە رما نە د ا بکر ێت وبۆمەبەستی پێچەوانە بەکاربێت واتـەقـەڵـەوکـردنـی ئـەوانـەی کـەلاوازن. وەک چارەسەرێک بەکاربێت بۆ ئەوانەی تووشی لاوازی زۆردەبـن وەک ئەوانەی تـووشـی زۆربـوونـی هۆرمۆنی دەرەقـی (هـۆرمـۆنـی گلاندی ملەقۆرتە) دەبن.

سوودەکانی شیردانی سروشتی









شیردانی سروشتی گرنگی تەندروستی زۆری بۆدایک وکۆرپەکەی هەیە، لەم دواییەدا پزیشکان ئامۆژگاری ئەوئافرەتانەدەکەن کەحەزدەکەن خۆلاوازبکەن شیری خۆیان بەکۆرپەکانیان بدەن چونکە شیرپێدان دەبێتەهۆی بەکارهێنانی زیاترلە٥٠٠یەکەووزە لەرۆژێکدا هەروەهایارمەتی گەڕاندنەوەی منداڵدان بۆقەبارەی سروشتی وخوێنبەربوون دوای منداڵبوون کەمدەکاتەوە هەروەها دایک لەشاشبوونی ئێسقانەکان وجۆری دووەمی شەکرە دەپارێزێت وئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی هێلکەدان ومەمک کەمدەکاتەوە هەرچی سوودی شێرپێدانی سروشتیە لەسەرکۆرپە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی بەرهەنگ (ڕەبۆ)وقەڵەوی وشەکرەونەخۆشیەدرێژخایەنەکان کەمدەکاتەوە،منداڵ بیرتیژوبەرگری باش دەبێت وئەگەری تووشبوونی بەهەوکردن کەمدەبێتەوەبەمەش منداڵەکە لەسکچوون دووردەبێت کەزۆربەی ئەومنداڵانەی کەبەشیری قووتوو پەروەردە دەکرێن تووشی دێن،شیری دایک بڕێکی چاکی لەپرۆتین وشەکرەی تێدایە کەهەرسکردنیان ئاسانە،شیرپێدانی سروشتی پەیوەندی نێوان دایک وکۆرپەکەی بەتین دەکات. دایک پێویست دەکات تاشەش مانگ تەنیا شیری خۆی بدات بەکۆرپەکەی وتادووساڵ شیرپێدانەکە بەردەوام بێت.

زانینی میکانیزمی قژسپیبوون

تیمێک لەهەردووزانکۆی گۆتنبێرگی ئەڵمانی وبرادفۆردی بەریتانی توانیان بۆ یە کە مجا ر میکا نیز می چۆنیەتی گۆڕانی ڕەنگی مووی ئا د ە میزا د لە ڕە شە و ە بۆ سپی بدۆزنەوە، تیمەکەئەوەیان دۆزیەوە کەشلەی ئۆکسیدی هایدرۆجین کەهۆی سپیبوونی مووەکانەسەرەتای مووسپیبوونەولەگەل بەناوساڵکەوتن بڕی ئەومادەدیەزیاددەبێت کەدەبێتەهۆی کەم بەرهەمهێنانی بۆیەی میلانین کەڕەنگی ڕەش بەمووەکان دەدات. ئەودیراسەیەئەوەی ڕوونکردەوەکەڕەنگی ڕەشی موو بەهۆی بوونی ماددەی میلانین دێت وقژسپیبوون مانای پیربوون ناگەیەنێت لەوانەیە قژسپیبوون لەتەمەنی جەوانی یان دواتر دەستپێبکات بەهۆی کۆبوونەوەی چەندهۆکارێک وەک ئامادەباشی لەتاکداوهۆکاری دەروونی وبۆماوەیی.



زاخاوی مێشک



ڕێپیشاندان

برادەرێکی بەناوودەنگ لەهەولێرێ لەحازریان بەدووربی تووشی دەردە سندانداریەکەی هاتبوو لۆی گێڕامەوە پێشئەوەی فەرمانی خودای گەورە بەجێبێنێت وتەمەنی درێژی بۆ ئێوە بەجێبێلێت، گۆتی: لەکاتی نەخۆشیەکەم زۆری لۆهینام خەلک وخوای زۆر سەردانیان دەکردم ودەیانگوت لۆ سەردانەکی شاری سلێمانی ناکەیت بەخوای دەرێن یەک لەوێ پەیابووە دەستی شیفایە ئەگەر نەخۆشی ئەجەلێت نەبیت ئەوا بەدووعایەکی چاکت دەکاتەوە ؟!! کابرا دەیگۆت: ئەمن بروام بەوقسۆکانە نەبوو بەس مندارەکان گۆتیان درمان بەرەوەست نادات هەردەبێت بچین، مندارن هەرهندەی تێدەگەن !! ئەمنیش گۆتم کاکە دەگەرودێم. سەرونەیەشێنم گەیشتینە سلێمانی وبەکوڕەکەی خۆمم گۆت: کورە کوڕم یەکەکی شەرم لەخۆکەر ببینەوەوپرسیاری ئەوکابرایەی لێبکە، کورە ئێرە سوحبەت چینە !! کوڕەکەم لەبەر دوکانەکی ڕاگرت وگۆتی: لەساحێبی ئەودووکانەی دەپرسم وادیارە شەرم لەخۆکەرەوسەر بەجەمەدانیە !!! کوڕەکەم گۆتی: ئەرێ کاکە مارێ فران کەسی لەکێیە ؟ کابرا بێ سێودوو هەڵیدایەوگۆتی: ئەمن ڕێ بەپیاوی کەر پیشان نادەم. کابرا گۆتی: سەرم لەجامی سەیارەی بردە دەرێ وگۆتم: برا کەر نەبووم بەس کەریان کردم، کابرا گۆتی مادام وایە ڕێت پێنیشان دەدەم.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	■									1
					■					2
		■			■					3
							■		■	4
							■			5
				■				■		6
■					■					7
										8
			■		■					9
					■					10

ئاسۆیی:

١. دژەزیندەگیەکە.
٢. مێوە (بەتێکەڵاوی)، پیتی وەکیەک.
٣. یاری،هەلوێست،ئامرازی پرسیارە.
٤. ناوی کەناڵێکی ئاسمانیە.
٥. خۆم، نەبەرد+یەک (تێکەڵاو).
٦. دژی هەیە،مشت+ک.
٧. ژەم (بەتێکەڵاوی)+ت، چوارپیت گۆوار.
٨. دەوڵەتێکی کوردی بوو + نەخۆشیەکە+ دووپیتی وەک یەک.
٩. ساڵێ (بەتێکەڵاوی)، ناوێکی کوردیە (بەپێچەوانەوە).
١٠. سەیوان (بەپێچەوانەوە)،پێچەوانەی نێر، سێ پیت لەهاسی.

ستوونی:

١.میوەیەکە،،پزیشک.
٢. وویلایەتێکی وویلایەتە یەکگرتووەکانە، بەرببوومێکی شیرە.
٣. مەڕ، مێروولە (بەعەرەبی).
٤. بەرهەمێکی مامۆستا هەژارە.
٥. سێ پیتی وەک یەک.
٦. د+ مریشک، ک+ نەخۆشی دروستیدەکات.
٧. ڕووخا+ ا+ خراپ.
٨. ئامێرێکی کۆنی شەڕ، ڕاڕایی.
٩. م+ مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکات.
١٠. میکرۆب (بەتێکەڵاوی)، لیس (بەتێکەڵاوی).

پـــەنـــدەکـــانـــی پـــیـــرەمـــێـــرد
بـریـنـی لـەشـت چـاری دەوایـــە
بـریـنـی دڵـــت ســارێــژی نـایـە
جـوێـنـی بـێـگـانـەکـەمـتـر کارئەکا
تـوانـجـی دۆســـت دڵ بریندارئەکا
کـەلـەگـەل بـەدا هەڵسیی ودانیشی
وەک شەکر لەجێی تەڕ هەودەکێشی
هـاونـشـیـنـی بـەدئـەخـلاق ئەگۆڕێ
پـیـاوخـراپ چاکیش ئەخاتەگۆڕێ
زۆرپـیـاوی پاکی تەمیزوەک گەوهەر
هاونشینی بـەدلـەکـەی خستەسەر
ئـەوەی کەخولقی دڵ ساف ئەگۆڕێ
خـوالـەنـاوی بـات بیخاتەگۆڕێ
ئـاخ ئـەوکـەسـانـەی کـەچـاک ئەگۆڕن
بـۆژیـان نـاشـێـن شـایـسـتـەی گـۆڕن
کەخۆت خودبین وبۆخەلک بەدبین بی
نـابـێ لـەدوایـی ڕۆژت ئـەمـین بی
ئەوپیاوەگەورەی خۆی بەکەم ئەگرێ
لەئەندازەی خۆی زۆرتـر سەرئەخرێ

3			1		8			6
		2				3		
	9						7	
1				9				8
			7		2			
2				3				7
	5						6	
		7				8		
8			6		7			1

هەر چوارگۆشەیەکی گەورە پێک هاتووە لە ٩ چوارگۆشەی بچووک، ئامانج لەو یارییەدا پڕکردنەوەی خانە بچووکەکانە لە ژمارەی ١ تا ٩ بە مەرجێک لە هەردوو ئاراستەی ئاسۆیی و ستونی هیچ ژمارەیەک دووبارە نەبێتەوە.

ئایا دەزانی

١- درێژترین ماوەی دووگیانی لە مرۆڤ بریتی بووە لە ١٤ مانگ.

٢- زۆرترین ژمارەی جمک ئافرەتێک بە سکێک بوویەتی بریتی یە لە ١٠ منداڵ.

٣- ژمارەی لێدانەکانی دڵ هەتا تەمەنی ٣٠ سالی دەگاتە یەک ملیار و دووسەد ملیۆن لێدان، وە تا تەمەنی ٦٠ سالی دەگاتە دوو ملیار و سێ سەد ملیۆن لێدان.

٤- نەخۆشی شەکرە لە کۆنەوە هەیە و میژووەکەی دەگەڕیتەوە بۆ هەزار و پینج سەد ساڵ، ئیغریقیەکان بەوناوەیان ناوبردوە (دیابیتیس)کە ماناکەی بریتی یە لە میزی شیرناو.

٥- بەروبوومی شیر گیروگرفتی سوری مانگانەی ئافرەت کەم دەکاتەوە و زۆر خواردنەوەی چایەو قاوە گیرو گرفت لە سوری مانگانە دروست دەکات.

٦- خواردنی خاس خەوی مرۆڤ خۆش دەکات چونکە ماددەی ترالیرس تێدایە کە مرۆڤ ئارام دەکات و خەوی دێتێ، هەروەها ڤیتامین A لە خاسدا یارمەتی چالاک بوونی فەرمانی رژێنی ملە قۆرتە دەدات و مرۆڤ ئارام و ئاسودە دەبێت.

٧- زیرەکی پەیوەندی بە کیشی میشکەوە نیە بەلکو پەیوەندی بە رێژەی نیوان کیشی میشک بۆ کیشی لەش هەیە، بەزۆری ئەو رێژەیە یەکسانە بە ٢٪.

٨- زۆرترین کات مرۆڤیک نەنووستبێت بریتی یە لە ٢٦٤ کاتژمێر.

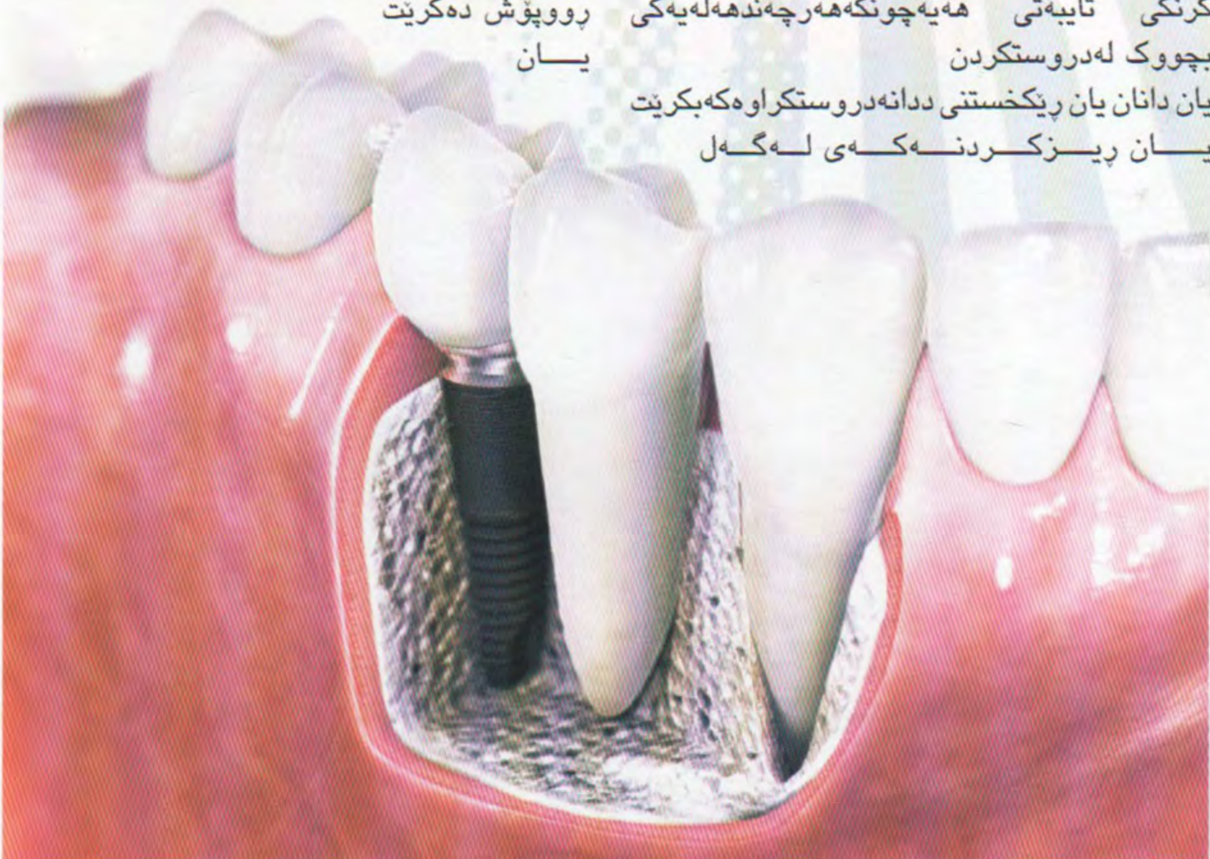
ددان چاندن و جۆرەکانی ددان چاندن:

د. موئەیەد ئەمین ئیبراهیم
پسپۆری چاندنی ددان

چاندنی ددان ئەژماردەکرێت بەیەکێک لەنەشتەرگەرییەسادەوساکارەکان کەلەهەموونۆرینگەپزیشکیەکانی ددان بەرێژەی سەرکەوتنی زۆرەوەئەنجام دەدرێت،
بەهۆی ئەوپێشکەوتنەزۆرەی کەلەبواری زانستی پزیشکی ددان وچارەسەرکردنی ددان وپڕکردنەوەی ددان بەدەست هاتووە.پڕکردنەوەیان چاککردنەوەی ددان
گرنگی زۆری هەیەلەزانستی پزیشکی ددان وهەموهەنگاوەکانی چاندن وپڕکردنەوەی ددان گرنگی تایبەتی هەیەچونکەهەرچەندهەڵەیەکی بچووک لەدروستکردن
یان دانان یان ڕێکخستنی ددانەدروستکراوەکەبکرێت یان ڕیزکردنەکەی لەگەڵ ددانەسروشتیەکان هەڵەی تیابکەوێت ئەواکاردەکاتەسەرکاروفەرمان وشێوەددانەکان.

پێکهاتنەکانی ددانی چاندراویان دروستکراو:

١.بناغەی ددان چاندنەکە(abutment)کەبنەکەی ددانەدروستکراوەکەی لەسەردەچەسپێنرێت وبەزۆری لەماددەی تیتانیۆم یان زێریان سیرامیک یان زرکۆنیوم دروست دەکرێت وبەهۆی بورغویەکی تووند(کەلەلایەن کۆمپانیای دروستکەری ددانەکەوەدێت)دەبەسترێت وقەپاغێکی شێوەبورغوویی لەسەردادەنرێت بەهۆی ماددەیەکی بەستێنەربەیەکەوەدەبەسترێنەوە.
٢.ددانەدروستکراوەکە:کەپارچەیەکی کانزاییە(هەندێک جارلەزێرپێکدێت کەبەسیرامیک ڕووپۆش دەکرێت
یان



لەسیرامیک پێکدێت یان لەزرکۆنیۆم)لەسەرقالبی ئەوددانەدروست دەکرێت کەپێویسمان پێیەتی بەهۆی ئامێرێکی تایبەت(Cad cam system) لەسەرشێوەی ددانەلەدەست چووەکە.

جۆرەکانی ددان چاندن:

ددان چاندن لەوانەیەبۆیەک ددان بکرێت یان بۆچەندددانێک وبەندەلەسەرماوەی چەندەددانەکەلەدەست دراوەوئەوددانەی چاندنەکەی بۆدەکرێت چەندی لەدەست داوە،لەبەرئەوەددان چاندراوەکەدەبێت تەنهابۆفەرمان وجێگرتنەوەی ددانەلەناوچووەکە بێت:

١. پردە جێگیرەکان (الجسور الثابتە) کە جێگای هەمووددانەکان لەشەویلگەی سەرەوەیان خوار وەدەگرێتەوە،لەمجۆرەناتوانرێت بەشێوەیەکی وادروستبکرێت کەجێگای هەمووددانەکان بگرێتەوەلەبەرئەوەدینگەی ددانی بەهێزبەکاردێت بۆدانانی پردی ددانەکەلەسەری بەڵام دەبێت ئێسکی شەویلاگ پتەووبەهێزبێت.

٢.پردەجێگیرەکان:کەجێگای بەشێک لەددانەکان دەگرێتەوە:لەبەرئەوەی لەناوشەویلاگ هەندێک لەددانەکان ماون وهیچ لەکارنەکەوتن ولەوپەری باشیدان بەڵام ددانێک لەتەنیشتی خراپ بووەوناتوانرێت پردەددانەکەبەهۆی ددانەسروشتیەکەوەراگیربکرێت بۆیەدینگەی چاندراوی بۆدادەنرێت ودواترددانەچاندراوەکە(implant).

٣.ئەوپردەددانانەی کەلەسەرددانی سروشتی ودینگەی ددان دادەنرێت بەهاوبەشی کەزۆربەکەمی بەکاردێت.

٤.تاخمی ددان تەواوجوولاویان پارچەیەکی چێنراولەسەردینگەی ددان کەبەهۆی بنێکی شێوەلوولەیی یان لەشێوەی سکە کەدەچێتەناوقۆرتایی کەلەسەرتاقمی ددانەکەدەکرێت هەروەهادەتوانرێت موگناتیس لەناوتاخمەکەدابنرێت بەمەش نەخۆشەکەدەتوانێت تاخمەکەدەربێنێت وخاوێنی بکاتەوە.

٥.چاندنی ددان سادە:کەجێگای تەنیایەکددان یان زیاتردەگرێتەوە.

٦.چاندنی ددان بۆدووددان وزیاتر(cantilever) کەلەوبارانەبەکاردێت کەناتوانرێت چاندنی ددانی بۆئەنجام بدرێت.

***چۆن ددانی چاندراولەسەردینگەی ددان دادەنرێت؟**

سێ جۆردینگەی ددان چاندن(abutment) هەیەکەددانی چاندراوی لەسەردادەنرێت.

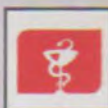
١.دینگەوبورغوی تایبەت بۆچەسپاندنی ددان لەسەردینگەکان.

٢.دانانی تاجی ددانەکەلەسەردینگەکە کەلەشێوەی چوونەناویەک کەبەزۆری شێوەی شەش پاڵوویی هەیە وبەماددەیەکی چەسپێنەر(cement) بەیەکەوەدەچەسپێنرێت.

٣.ئەوانەی پێکهاتەی تایبەتمەندیان هەیەکەلەشێوەی تۆپ(ball)یان سکە(bar).کەدەچێتەناوتاخمی ددانەکەوبەیەکەوەدەمێنن.

***چاودێریکردنی ددانەچاندراوەکە:**

چاودێری وپاک راگرتنی ددانەچاندراوەکە زۆرگرنگەبۆنەهێشتنی ڕوودانی هەوکردنی پدووپووک وشانەکانی دەوروبەری ددانەچاندراوەکەکەئەگەرڕوویدات دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنی ددان چاندنەکەهەروەهانەخواردنی خۆراکی ڕەق وقورس کەببێتەهۆی شکانی هەربەشێکی ددانەچاندراوەکەبەتایبەتی بورغوەکەی.پاککردنەوەی ددانەکان بەهۆی فلچەی تایبەت بەددانەچاندراوەکەدەبێت ودەوروپشتی بەئامێری تایبەت خاوێن دەکرێتەوەلەگەل فلچەوهەویری ددانی ئاسایی هەروەهادەزووی ددان وغەرغەرەی خاوێنکەرەوەدەتوانرێت بەکاربێت.پێویستەددانەچاندراوەکەپاکوخاوێن ڕابگرین وئەگەرهەرنەبێت ڕۆژی دووجار ددان بەجوانی بشۆین.





عەجایب

هەرجارەوباسێک

دنیایەکی سەیرە،کەسی شیاولەشوێنی شیاونیە،دەڵێن: نەدی وبدی منداڵەکیان بوو لەجیاتی ناوکی (.......) بڕی !!!! پیاوگریانی بۆئێستای میللەتی خۆمان دێت ڕەنگ بێت لەخۆشیان بێت، کوورە خۆشی چی ؟؟ ناوەڵا کاری وادەکەن سەربەقوڕی دەهێننە پێکەنین !!کووو؟! شەوێک لەدیاریەک لەکەناڵە ئاسمانەکوردییەکان دانیشتبووم وبەرنامەی بەیانیەکەی لەنیوەشەودا دووبارەپەخش دەکردەوە. زاتێکیان هێنابوو نووسرابوو (دکتۆر !!!) کەپرسیارمکرد بۆم ڕوون بووەوە کەدکتۆرای لەبەشێکی زانستی مرۆڤایەتی کەپەیوەندی بەدەروونزانیەوە هەیە ونووسرابوو (پسپۆڕی دەروونی) بەمانای چارەسەری نەخۆشیەدەروونیەکان دەکات !! من دەپرسم: دەبێت کێ بەرپرسی نووسینی ژێرنووس وتایتلەکان لەهەندێک لە کەناڵەئاسمانیە کوردییەکان بێت وچۆن ئەو ئەرکەی پێدەسپێررێت ؟ ئەگەر نەزانێت جیاوازی لەنێوان مامۆستای زانستی دەروونی وپسپۆڕی دەروونی چییە ؟ چۆن لەوجێگایە دانراوە ؟؟ باس باسی هاوسەرگیری پێش وەخت بوو، کاکی میوان بەسەرزاری دانەهات بڵێت: کاکە من پزیشک نیمەوکۆمەڵناس نیمەوئەوکارە هی من نیە !!! نەخێر شەلم کوێرم هەموو قسەکی دەکرد بەسەری تۆ !! خۆسووندت لەسەرم نیە فڕی ڕاست نەبوو !!! ئەوە میوانەکە هەرلێگەڕێ برای پێشکەشکار باس بکە !؟ کاکە پەیوەندیەکی وەرگرت ودەیگووت: یاریدەدەری پرۆفیسۆر بەڵام کەتەواو لێووردبوومەوە بەمەزەندە زانیم کەمەبەستی: پرۆفیسۆری یاریدەدەرە ؟! توومەز نازانێت جیاوازی لەنێوان یاریدەدەری پرۆفیسۆروپرۆفیسۆری یاریدەدەر چییە ؟ ئەوەی یەکەمیان هەموو کەس خوێندەوارونەخوێندەوار لەگەڵ پرۆفیسۆر کاربکات ئەوناوەی دەدرێتێ وئەوەی دووەمیان پلەیەکی ئەکادیمییە. ئەی هاوارهەیش کوردەواری وات لێهات ڕۆڵەی خۆت لەسەرشاشەی تەلەفزیۆنی کوردی نەزانێت زاراوەزانــی چییە؟ بەسەری هەمووتان ناویشی لەخۆی نـاوە ڕاگەیاندن کار پرسیارێکیتر کێ ئەوجۆرە زاتانە داوەتی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن دەکات ؟؟ کووا: بەدەزگابوونی حکوومەت وسەندیکاکان ؟؟؟ بۆبەرنامەیەکی تەندروستی کەدەکرێت داوا لەسەندیکای پزیشکان ناکرێت کەپزیشکێک ئامادەبکرێت بۆ گفتوگۆکردن لەسەرئەوبابەتە وسەندیکای پزیشکان پسپۆڕی تایبەت بەوبوارە دیاری بکات وچاوپێکەوتنەکەی لەگەڵ سازبکرێت. بەسەری هەمووتان ئەوانە چ فایدەی نیە !! یەک لەڕۆژنامە دیارەکانی کوردستان لاپەڕەی تەندروستی یەکێک بەڕێوەی دەبات کەشەهادەی سێی دواناوەندی هەیە، کاتێک بەبەپرسەکەی بڵێی: بۆلای نابەی ؟ دەرێت: فەقیرە !!! عەجایب.

د.دێدەوان